Dr. Alfred Baumgarten.

Dritte Lieferung.

Volksthümliche Vorträge

gehalten in der Wandelbahn zu Wörishofen

über:

1. **Gebrauch des kalten Wassers.** Geschichtliches.
2. **Von der Verschiedenheit des Wassers.**
3. **Wasseranwendungen.** Allgemeines.
4. **Kneipp'sche Güsse. — Kaltwassertrinken.**
5. **Knieguß.**
6. **Schenkelguß.**
7. **Rückenguß.**
8. **Oberguß.**
9. **Vollguß.**
10. **Blitzguß.**
11. **Armguß.** Vortheile der Güsse überhaupt.
12. **Barfuß-, Gras- und Wassergehen.**
13. **Halbbad.**

Preis 50 Pfg.

Kaufbeuren.
Druck und Verlag von Borchert & Schmid.
In Commission der P. Schön'schen Buchhandlung in Wörishofen u. Kaufbeuren.
1897.

Dr. Alfred Baumgarten.

Dritte Lieferung.

Volksthümliche Vorträge

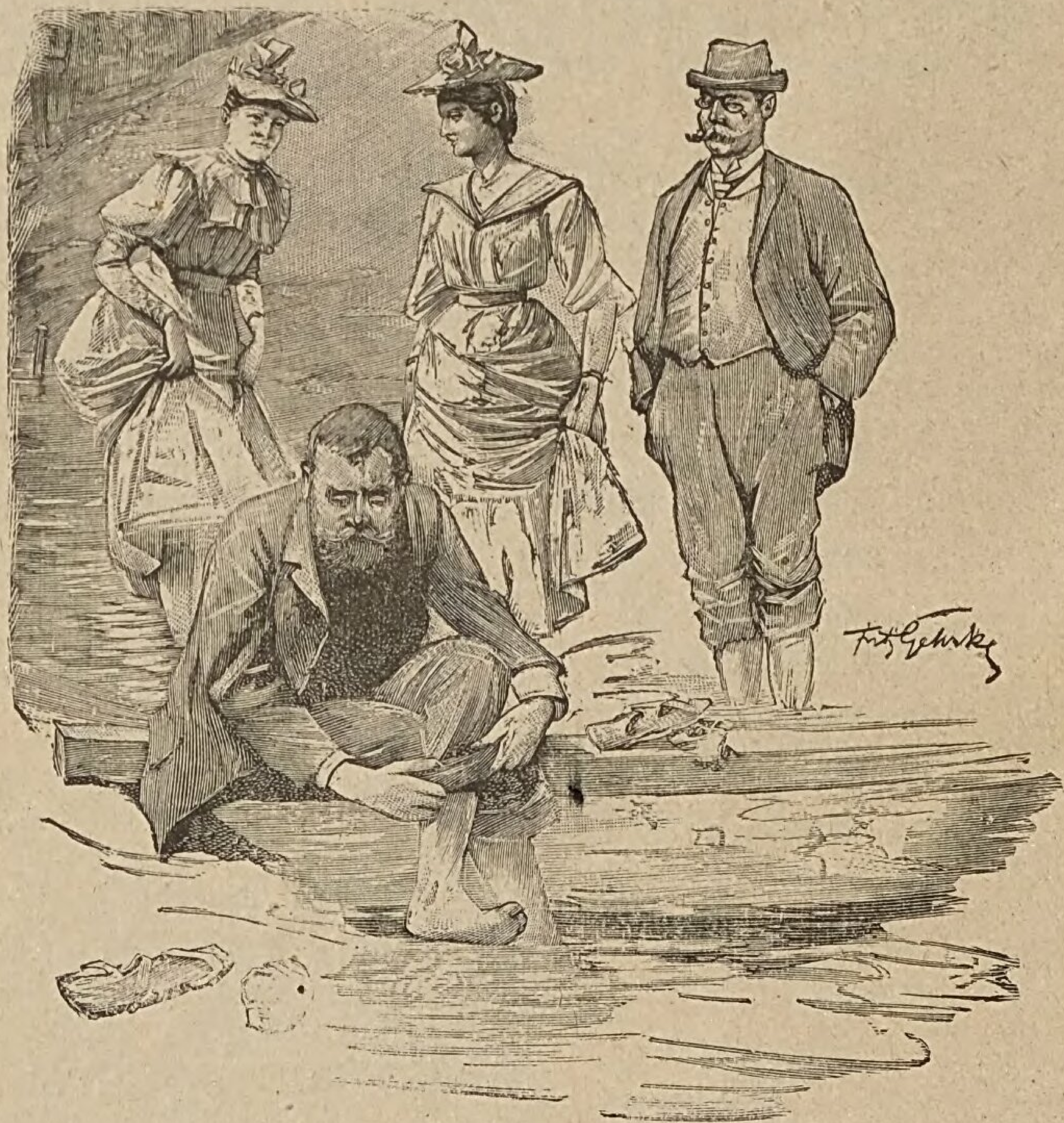
gehalten in der Wandelbahn zu Wörishofen

über:

1. **Gebrauch des kalten Wassers.** Geschichtliches.
2. **Von der Verschiedenheit des Wassers.**
3. **Wasseranwendungen.** Allgemeines.
4. **Kneipp'sche Güsse. — Kaltwassertrinken.**
5. **Knieguß.**
6. **Schenkelguß.**
7. **Rückenguß.**
8. **Oberguß.**
9. **Vollguß.**
10. **Blitzguß.**
11. **Armguß.** Vortheile der Güsse überhaupt.
12. **Barfuß-, Gras- und Wassergehen.**
13. **Halbbad.**

Preis 50 Pfg.

Kaufbeuren.
Druck und Verlag von Borchert & Schmid.
In Commission der P. Schön'schen Buchhandlung in Wörishofen u. Kaufbeuren.
1897.



Vorwort.

Seit dem Hingang des unvergeßlichen Hrn. Prälaten Kneipp ist Herr Dr. A. Baumgarten noch mehr als früher bemüht, den in Wörishofen weilenden Kurgästen durch volksthümliche Vorträge Unterhaltung und Belehrung zu bieten und es erfreuen sich diese Vorträge denn auch stets eines außergewöhnlich großen Besuches und reichen Beifalles.

Auf dringenden Wunsch zahlreicher Verehrer der Kneipp'schen Kur geben wir nun auch diese neuen Vorträge des Herrn Dr. Baumgarten im Drucke heraus und sind überzeugt, daß dieselben ebenso freudige Aufnahme beim Publikum finden werden wie die schon früher in unserm Verlage erschienenen Vorträge des Wörishofener Chefarztes, dem wir für die freundliche Ueberlassung auch dieser neuen Vorträge herzlichsten Dank sagen.

Für die in Wörishofen zur Kur Weilenden, wie für die in die Heimath Zurückgekehrten bilden diese Vorträge ein werthvolles Nachschlagematerial und eine passende Ergänzung zu den Werken Kneipps. Sie seien daher umsomehr der Gunst des Publikums empfohlen, als auch der Preis **(50 Pfg.)** ein bescheidener genannt werden darf.

Kaufbeuren, im August 1897.

Borchert & Schmid,
Verleger.

Inhalts-Verzeichniß.

Gebrauch des kalten Wassers.

Geschichtliches.

Es wird uns vielleicht Alle mehr oder minder interessieren zu hören, wie das in früheren Zeiten mit dem kalten Wasser gewesen ist und wie man in alten Zeiten und im Mittelalter mit dem Wasser umgegangen ist.

Seitdem die Menschheit besteht, ist das Wasser als Heilmittel unter den Menschen und von den Menschen im Gebrauch gewesen. In der heil. Schrift, in einem der ersten Verse des Buches Genesis, des ersten Buches Moses, finden wir den schönen Spruch: „Der Geist Gottes schwebte auf den Gewässern", der Jedem in Erinnerung ist aus der Kindheit.

Weiterhin findet sich ein anderer Spruch: „Nostra est aqua, uns gehört das Wasser", d. h. zu unserem Gebrauche für Leib und Seele ist das Wasser da. Im Lobgesange Daniels befindet sich der wunderschöne von Kneipp so gerne gebrauchte Spruch: „Benedicite aque omnes Domino, all ihr Gewässer lobet den Herrn"; weiterhin: „Benedicite herbae omnes Domino, all ihr Kräuter lobet den Herrn." Dies könnte man ganz gut auf die Kneipp'sche Wasserkur anwenden und ist auch schon oft gebraucht worden.

Etwa an 3—400 Stellen spricht die hl. Schrift vom Wasser und wie es gut ist als Speise und heilsam für den Körper.

In alten Zeiten sind vor allen Dingen die ärztlichen Verrichtungen durch die Kaste der Priester, wie bei den Aegyptern ausgeübt worden. Die Aegypter hatten scheinbar als Reklameschilder an ihren Tempeln Tafeln angebracht, auf welchen angeschrieben war, wer wieder geheilt worden war von den Priestern; und die Geschichtsschreiber erzählen uns, daß diese Priester außer passenden Bädern noch einige Kräutlein verwendeten und weiter nichts, und daß sie vor allen Dingen den betreffenden Kranken auf eine richtige Diät hinwiesen.

Dann kamen andere Kulturvölker in der Zeit des Alterthums, die Perser z. B. Die Perser, welche eine hohe Stufe der Intelligenz erstiegen haben, sie waren eines der mäßigsten Völker, und es galt bei ihnen als eine Schande, betrunken zu sein. Wenn man einem nachsagen konnte, daß er betrunken gewesen sei, so war das gleichbedeutend mit schwerer Anschuldigung, oder wie wir uns ausdrücken, verleumderischen Beleidigung. Die Perser pflegten viel im Flusse zu baden, im Sommer wie im Winter.

Dann kamen die Griechen, die bekanntlich heute noch durch ihre Skulptur und hohe Bildung berühmt sind, in ihrer Thätigkeit als Schriftsteller und Gelehrte bewundert werden.

Jene bei den Griechen, welche am meisten geleistet haben, die Lacedämonier, die zu Dreihunderten den Engpaß gegen 200000 Mann vertheidigten, sie waren einfach in den Gewohnheiten und große Wasserfreunde.

Die Macedonier, ebenfalls ein griechischer Volksstamm, hatten ganz strenge Gesetze; es wurden dort schon die neugeborenen Kinder ins kalte Wasser getaucht. Daß da eine Generation erstehen konnte, welche die Welt bezwang, darf uns eigentlich nicht wundern.

Dann die Römer. Solange die Römer Römer waren, d. h. so lange sie abgehärtete, kräftige, einfache Leute waren, haben sie die Welt bezwungen, als aber die Genußsucht anfing, sich einzuschleichen, als die Verweichlichung anfing, dort Platz zu greifen, war es um den Weltruhm der Römer geschehen, und sie mußten den blonden Germanen weichen.

In der Zeit, wo sie kräftig waren, sind sie große Wasserfreunde gewesen. Das hat zur Folge gehabt, daß man in Rom kolossale Bäder baute, die heute zum Theil noch zu sehen sind, in denen warme, abgekühlte und ganz kalte Bäder verabreicht wurden, in denen auch Dampfbäder gegeben wurden; also Wasseranwendungen, wie wir sie machen, sind zu jener Zeit in Rom bereits bekannt gewesen.

Aber in der Kaiserzeit bei den Römern kam es den Leuten nicht darauf an, ihren Körper abzuhärten, sondern eine andere Art des Genusses im Bade zu haben, nämlich sich gehen zu lassen, eine Stunde zu baden und 3 Stunden zu faulenzen; so kam es, daß die Römer außerordentlich verweichlicht wurden.

Kaiser Augustus gibt uns einen Beweis für die Wirksamkeit und Heilkraft des kalten Wassers. Er hat bekanntlich regiert zur Zeit als Christus geboren wurde; es zeigt diese Zeit ungefähr die höchste Stufe der Machtentwicklung im römischen Reiche. Dieser Kaiser Augustus wurde krank und so schwer krank, daß man an seinem Aufkommen verzweifeln mußte. Die tüchtigsten Gelehrten aus dem Reiche rief er; sie alle konnten ihm nicht helfen, und der Grad der Verweichlichung ging soweit, daß man schließlich dazu überging, um ihn gegen Erkältung zu schützen, daß man sein ganzes Zimmer mit Pelz austapezirte. Es erinnert das vielleicht Manchen an die 5—6 Flanellwesten, die er vor Beginn der Kur getragen hat, und wie er auch in ähnlicher Weise ein solch verweichlichter Augustus gewesen ist.

Als ihn nun alle seine Gelehrten nicht zur Gesundheit bringen konnten — und Augustus wollte gesund sein — da hörte er eines Tages von einem Wasserdoktor. Antonius Musa war sein Name, der mit kaltem Wasser die Leute kurirte und fabelhafte Erfolge erzielen sollte. Augustus dachte: „Rufen kann ich ihn mir ja lassen.“ Er ließ ihn rufen und fragte ihn, ob er ihn kuriren könnte. Musa sprach: „Jawohl, das kann ich.“

Er wußte genau: Wenn ich ihn zu tot kuriere, hänge ich

am nächsten Galgen; also mußte er seiner Sache sicher sein. Also Antonius Musa wurde die Heilung übertragen, und was that er? Er steckte den Kaiser ins kalte Wasser und begoß ihn, wie es heißt, mit vielen und großen Wasserstürzen, also regelrecht nach Kneipp'scher Manier — und heilte ihn. Augustus wurde gesund und lebte noch an 20 Jahren. Zum Lohne bekam Antonius ein Honorar von 300,000 Sesterzen (= 200,000 Mk.), wurde in den Adelsstand erhoben und seine Büste wurde dort aufgestellt, wo die Befreier des Vaterlandes aufgestellt waren. Sie sehen, ein anständiger Kaufpreis für das Leben eines Kaisers.

Daraufhin nahm noch zu Augustus Zeiten diese Wasserkur einen bedeutenden Aufschwung in dem verweichlichten Rom. Ein Sänger aus jener Zeit, ein weinfröhlicher Sänger, der alte Horaz da er zu viel des süßen Weines getrunken hatte, erkrankte auch; und als er davon hörte, erkundigte er sich zunächst, ob die Kur sonst irgendwo praktiziert würde. Das wurde sie aber nicht; da entschloß er sich „schweren Herzens" zum kalten Wasser und — wurde gesund.

Dieser Doktor war aber nicht einer, der die Sache aus sich hatte, sondern der hatte es schon gelernt, und zwar beim Vater der Medizin, beim alten Hippokrates. Dort findet sich eine Stelle: „So du Weh hast in deinen Gliedern und Gelenken, so begieße sie mit vielem und kaltem Wasser nnd du wirst gesund." — Sie sehen also die Spuren des rationellen Kneipp'schen Heilverfahrens bis ins graue Altertum zurück. Als ich einst mit Herrn Prälat darüber redete, ob er wisse, was Hippokrates geschrieben, sagte er: „Noi, das weiß ich nit." Darauf sagte ich: „Das haben Sie wahrscheinlich von ihm." — „Ja, woher? Ich weiß ja gar nicht, daß der existiert hat." Das sage ich deswegen, weil ich erst kürzlich eine Uebersetzung dieser Werke in der Hand hatte; da findet sich genannte Stelle, und es macht der Uebersetzer die Fußnote daran: „Für die Kneippianer; wahrscheinlich stützte sich Kneipp auf Hippokrates." Der Uebersetzer war Dr. phil. Robert Fuchs, und ich kann zu seiner Beruhigung sagen, daß sich Kneipp nicht auf Hippokrates stützte, sondern auf die Erfolge, die er erzielte.

Dann ging es weiter, und vor allen Dingen waren es die Germanen, die sich durch reichlichen Wasser- und Biergebrauch ausgezeichnet haben. Es wird erzählt, daß bei vielen Stämmen der Germanen die Leute die Gewohnheit hatten, die neugeborenen Kinder in die Flüsse zu tauchen, sowohl im Winter als im Sommer. Jene welche es aushielten, wurden groß und stark und jene die es nicht aushielten, um die sei es auch nicht schade, hieß es. Etwas grausam, aber vom Standpunkte eines römischen Schriftstellers aus wohl begreiflich.

Dann kam das Mittelalter. Im Mittelalter ist im ganzen wenig mit Wasser gearbeitet worden; ich möchte nur so einige Leute erwähnen, die da im späteren Mittelalter von sich reden gemacht haben.

Zunächst waren es die Araber, wahrscheinlich mit Anlehnung an die alten Aegypter, die viel mit Wasser arbeiteten.

Es gab auch im Anfange des 18. Jahrhundert auf der Insel Malta einen Franziskanerpater, Bernardo hieß er, der ähnlich wie Kneipp bedeutend von sich reden machte und viele kurierte. Er lebte später in Neapel und kurierte seine Leute mit Eis und Schnee. Der Schnee war dort von den Bergen leicht zu haben, und so legte er die Leute in Leintücher, die zur Hälfte mit Schnee gefüllt waren; dann wurden sie geschüttelt und das gab stellenweise derartig große Erfolge, daß, wie gesagt, sein Name weit hinaus in die Lande bekannt wurde. Er ließ weiter das Wasser trinken, das jedenfalls besser war als der feurige Malvasier und Lacrymae Christi, und so kurierte er viele mit Eis und Schnee und bekam auch so den Namen „Eiswasserdoktor."

Später kam ein Sizilianer, der es ihm nachmachte mit ähnlichem Erfolge. So hat sich die Wasserkur im ganzen durch die Zeit gerettet, aber zu rechtem Ansehen ist sie erst gekommen zur Zeit der Kreuzzüge. Die Kreuzfahrer, die hinauszogen, um das Grab des Heilandes aus der Knechtschaft des Islam zu befreien, sie brachten neben kostbaren Schätzen, auch unheimliche Krankheiten mit, so auch die Pest. Manche Krankheiten sind durch die Kreuzzüge gefördert worden und man suchte nun in der Heimat nach Mitteln, um dieser Krankheiten los zu werden. Da fand sich das kalte Wasser und warum? — Weil die anderen Mittel versagten. Im Laufe der Jahrhunderte ist es stets so gewesen; wenn alles nichts mehr half, dann nahm man das kalte Wasser. Nun, so ist es auch heute und so wird es immer sein. Wenn die Leute klug genug wären, das zeitlich zu erkennen, dann hätte man später manche Umwege nicht notwendig.

Also im Mittelalter, zur Pestzeit, stand die Wasserkur in hohem Ansehen. Man trank das Wasser, man machte Bäder, Waschungen und es hat sich bestätigt, daß jene Pestkranken, die mit Wasser und zwar mit kaltem Wasser behandelt wurden, meist genasen, während die anderen zu 90% Opfer des Todes wurden.

Im 18. Jahrhundert ging dann eine neue Bewegung für das kalte Wasser aus und zwar von England. Interessant ist eine Mitteilung, die uns recht deutlich erkennen läßt, daß man in der Not erst jene Mittel findet, die man bei gesunden Sinnen nicht gesehen hat. Es fuhr ein Schiff von England hinaus nach Westindien und auf demselben erkrankten plötzlich etwa 10 Matrosen an dem sogenannten Faulfieber, wie die Leute das nannten, ein Krankheitsbild, das unserem heutigen Typhus entspricht.

Bekanntlich ist der Typhus eine sehr ansteckende, unangenehme Krankheit. Die nöthigen Arzneimittel waren nicht zur Stelle, und so entschloß sich denn der Schiffsarzt, die Leute mit kaltem Wasser zu behandeln. Er legte sie reihenweise nebeneinander, ließ Wasser aus dem Meere schöpfen und goß mit dem Eimer darüber. Dann legte er sie in's Bett, und die Leute wurden gesund. Nach und nach machte er, da die Erkrankung immer weiter ging, die Erfahrung, daß alle Jene, die mit Wasser behandelt worden waren, gesund wurden, und die Anderen starben.

Als er nach Hause kam, veröffentlichte er die Sache, und so

ist er bahnbrechend geworden für die Wasserbehandlung bei Typhus abdominalis, die wir heute noch haben und die schon so glänzende Resultate geliefert hat. Vor allen Dingen muß ich aber auch eines Deutschen erwähnen, der für uns spricht, des alten Johann Sigmund Hahn. Er ist es gewesen, der, als er die Wasserlehren seines Vaters hörte, dieselben in einem Büchlein zusammenfaßte, das wir heute noch besitzen: „Unterricht über Krafft und Wyrkung des kalten Wassers."

Dieser „Wasserhahn", wie man ihn nannte, ist Anstoß geworden für die Kneippkur. Sie werden in den Büchern des Prälaten Kneipp lesen, daß er auf seine Wasserkur gekommen ist, als er in München nach einem Buche fragte und man ihm, wie er sagt, ein unscheinbares Büchlein in die Hand gab; das war dieses Hahnbüchlein, also vom Schweidnitzer Hahn, aus den Jahren 1738—84. Von diesem hat Kneipp gelernt und hat dann später ganz anders die Sache aus sich heraus geboren und uns das gegeben, was wir heute das Kneipp'sche Heilverfahren heißen.

Der Mann redet so mit Ueberzeugung in die Männlein und Weiblein, wie er sich ausdrückt, hinein, daß man sagen muß: „Was du sagst, das glaubst du auch"; und darum hat er zu seiner Zeit so außerordentlich viel geleistet. Das mag auch der Grund gewesen sein, warum er auf ein so klares Gemüth, wie Sebastian Kneipp, einen solchen Eindruck gemacht hat.

Dann kommt das 19. Jahrhundert, und das müssen wir eigentlich das Jahrhundert der Hydrotherapie, der Wasserheilkunde, heißen. Die ersten Jahre des 19. Jahrhunderts ist hauptsächlich ein Mann zu erwähnen, ein Gymnasialprofessor von Ansbach, der zur Zeit viel genannte Professor Oertel, ein Wasserfreund bis zum Exzeß. Der Mann sagte: „Trinket Wasser, badet Euch, trinket Wasser bis zum Uebermaß, ja wenn möglich noch mehr." Sie sehen, es war Einer von Jenen, die Alles im kalten Wasser ersäufen möchten. Er hat eine kolossale Belesenheit gehabt, wußte Alles, was in der Welt über diese Kur geschrieben war; aber dadurch, daß er zu enthusiastisch, zu einseitig auf seiner Ansicht bestanden hat und beinahe die ganze Welt im Wasser ertränken wollte, hat er wenig wirken können.

Zur selben Zeit, am Ende des vorigen Jahrhunderts, wurde ein Mann geboren, der für die Entwicklung der Wasserheilkunde von größter Wichtigkeit war: Vinzenz Prießnitz. Prießnitz, ein schlichter Bauer, kam durch eigenes Weh, durch Zufall wenn man will — ich glaube zwar nicht an Zufall, sondern an Fügung Gottes — dazu, sich mit kaltem Wasser zu behandeln, und erzielte besondere Erfolge. Dies brachte ihn zum Nachdenken. Er konnte kaum schreiben, kaum lesen, also konnte man ihm nicht nachsagen, daß er studirt hätte. So wuchs denn ein großer Badeort sozusagen aus dem Acker empor. Gräfenberg ist heute noch ein tüchtiger Badeort, und was man am Prießnitz'schen Heilverfahren auszusetzen hat, ist die zu starke, zu kräftige Kur, die vielleicht für die Leute zu Anfang unseres Jahrhunderts passend gewesen ist; aber unsere heutige neurasthenisch gefärbte

Zeit erträgt derartige gewaltige Einwirkungen mit kaltem Wasser nicht mehr, wenigstens meist nicht ungestraft. Es ist aber Prießnitz für die Entwicklung des Wasserheilverfahrens von ganz besonderer Bedeutung gewesen; Prießnitz's Anwendungen haben den Weg bis in die wissenschaftliche Medizin gefunden, und ebenso werden ihn die Kneipp'schen auch finden, zum Theil ist es ja schon geschehen.

Dann kam Kneipp. Die Zeit Kneipp's geht ja eigentlich zurück auf 40 Jahre von heute an; er hat ja schon in frühen Zeiten, in seinen 20er Jahren, mit dem Wasser gearbeitet, aber etwas mehr aus sich herausgetreten ist er doch erst etwa vor 40 Jahren. Was ihn bewogen hat, sich um die Wasserheilkunde anzunehmen, ist eine Frage, die heute auf aller Menschen Lippen brennt: Keiner kann sie beantworten. Es war sein Beruf ein Beruf, von dem er selbst keine Ahnung hatte, ein Beruf, der mit ihm gewachsen und mit ihm groß geworden ist und der ihm aufgedrängt wurde. Das Volk ließ ihn nicht los und er mußte denn, ob er wollte oder nicht. Ich habe bereits erwähnt, daß es dieses Hahnbüchlein gewesen war, das ihm die Anregung gab, Wasseranwendungen zu versuchen. Er war zu jener Zeit im Georgianum in München und im Georgianum ist es gewesen, wo er mit seinen Gießungen angefangen hat. In Dillingen hatte er vorher in der Donau Bäder genommen. Da lief er ½ Stunde vor die Stadt hinaus; unterwegs fing er an, sich zu entkleiden, stieg dann in die Donau, blieb einige Augenblicke drinnen, kleidete sich rasch an und lief nach Hause.

Später dachte er sich, es könnte gut sein, wenn man gelegentlich nicht den ganzen Menschen, sondern bloß einzelne Theile behandelte. Im Seminar hieß er schon der Vater Kneipp. An Alter war er bekanntlich seinen Mitalumnen bedeutend voraus, und da er immer ein sehr gemüthvolles Wesen hatte, so kamen die Mitalumnen bei Schlichtung von Streitigkeiten, bei solchen Sachen, wo ein Aelterer nothwendig war, zu ihm, um ihm ihre Angelegenheiten vorzutragen. So wurde er auch Sanitätsrath bei Einzelnen, und so begann er die Behandlung mit kaltem Wasser, denn auf andere Kuren verstand er sich nicht. Nun erzählte er, daß in der Mitte des Gartens ein großes Bassin war; da hätte man gut die Anwendungen machen können, aber man durfte nicht. Also stieg man bei Nacht und Nebel hinab in dieses Bassin; dem Gärtner entlehnten sie die Gießkanne und begossen sich nun gegenseitig und kurirten sich ihre kranken Glieder. Sie sehen also, unter Noth und Schwierigkeiten ist das Werk begonnen worden. Er kam nachher als Kaplan nach Boos, dann nach Augsburg, bis er Beichtvater hier in Wörishofen wurde. Damals war er im Kloster Beichtvater, nicht Pfarrer, denn es waren zwei Geistliche hier, ein Pfarrer und ein Beichtvater. Da möchte ich noch eine Episode einflechten, die Manchem vielleicht nicht bekannt ist. Als er den Entschluß gefaßt hatte, zu studiren und aus dem Webergesellen einen Geistlichen zu machen, theilte er seinem Vater den

Entschluß mit. Er ist bekanntlich geboren in Stephansried, das zur Pfarrei Ottobeuren gehört. Eines Tages kam der dortige Kaplan nach Stephansried, und der alte Kneipp, sein Vater, sagte: „Herr Kaplan, der möcht studiren.“ -- „Ja, was wär das! Wenn Sie nicht wenigstens 2000 Gulden haben, dann fangen Sie lieber nicht an, sonst bleibt Ihnen nichts als ein steckengebliebener Student.“ — „Hast's gehört?“, sprach der Vater, und die Aktien sanken sofort. — Späterhin kam nun Sebastian Kneipp als Beichtvater hieher in's Kloster, und wer war der Pfarrer, den er in Wörishofen antraf? Es war Herr Ziegler, derselbe Herr Kaplan, von dem ich die Zweitausendguldengeschichte anführte. Diesen selben Herrn hat Herr Prälat Kneipp, so gut es ging, noch geflickt mit seiner Wasserkur.

In Wörishofen hatte er mehr Zeit, sich um seine privaten Interessen zu bekümmern. Er beschäftigte sich viel mit der Landwirthschaft, und aus der Zeit haben wir die vielen guten Schriften über die Landwirthschaft, die wohl gelesen zu werden verdienen und die nach Aussage erfahrener Landwirthe viel Tüchtiges enthalten. Zu gleicher Zeit kurirte er damals viele seiner Nebenmenschen mit dem Wasser, aber in ganz kleinen, ich möchte sagen, homöopathischen Gaben. Hin und wieder kam ein alter Freund, und er gab ihm die Direktive. Daß die Wasserkur mehr in Aufnahme gebracht wurde, geschah erst, nachdem er auf Wunsch und Verlangen seiner Freunde sich entschloß, seine Erfahrungen niederzuschreiben.

Diese Erfahrungen sind zuerst niedergelegt in dem Buche: Meine Wasserkur. „Wird man einen Verleger finden? — Vielleicht doch.“ Und es übernahm Kösel in Kempten den Verlag des Buches, zunächst in der etwas vorsichtigen Auflage von nur 500 Exemplaren. Aber schon nach einigen Wochen war diese vergriffen und bald war eine Menge dieser Bücher in den Händen des Publikums.

Prälat Kneipp hatte eine ganz falsche Rechnung gemacht; diese war folgende: „Wenn ich das Buch schreibe, dann haben es die Leute in der Hand und lassen mich gehen.“ Nun kam die Geschichte aber ganz umgekehrt: Sobald die Leute das Buch hatten, bekamen sie erst recht den Wunsch, ihn und seine Wasserkur kennen zu lernen, und von dort an beginnt der eigentliche stärkere Besuch als Kurort Wörishofens.

Als ich hieher kam, im Jahre 92, war von der jetzigen neuen Stadt eigentlich noch nichts zu sehen. Kreuzer, Geromiller, die älteste historische Badeanstalt hier oben an der Wandelbahn, haben bestanden; weiterhin eine Frauenbadeanstalt von der Nichte des Herrn Prälaten an der Klostermauer. Dann wurde in der historischen Waschküche im Pfarrhause auch gegossen, und dort führte das Scepter Fräulein Therese. Außer diesen Häusern waren Neubauten sehr wenige da, nur das alte Kurhaus. Wie es geworden ist, sehen Sie selbst; man hat gebaut, und so sind im Laufe der Zeit alle diese Häuser entstanden. Woher kommt das? Das kommt daher, weil das Volk als solches das Bedürf-

niß empfand, sich zu kuriren und frei zu werden von seinen Schwächen und körperlichen Leiden.

Es ist jetzt, Gott sei Dank, so ziemlich den Leuten klar geworden, daß das kalte Wasser das beste, einfachste und billigste Heilmittel ist, daß es in der Anwendung, wie sie Vater Kneipp gelehrt, jene Vervollkommnung gefunden hat, die es braucht, um in unserer heutigen Zeit den Ansprüchen zu genügen, die man für die Heilung der Menschheit nothwendig hat. Von diesem Gesichtspunkte aus behaupte ich auf Grund vielfacher Erfahrung und zahlreicher Studien, die ich speziell über die Wirkung des kalten Wassers angestellt habe und noch anstelle, daß die Art und Weise, wie das Kneipp'sche Heilverfahren die Anwendungen gebietet, die beste ist, die zur Zeit überhaupt besteht. Es ist das von größter Wichtigkeit, sonst könnten die Kurgäste glauben, es ist bloß vorübergehend und der Erfolg wird nicht stichhalten. Ein Irrthum! Die Kneipp'sche Kur gibt Jedem die Mittel in die Hand, nicht nur vorübergehend Besserung zu erfahren, sondern auch bei allen Leiden, die überhaupt heilbar sind, Heilung, und zwar dauernde Heilung zu erzielen.

Wielange Zeit diese Heilung in Anspruch nimmt, steht nicht bei mir, zu entscheiden, das kann auch kein Mensch wissen.

Wenn ein Mann 10 Jahre getrunken und durch das Trinken seine Gesundheit ruiniert hat, dann kann er nicht erwarten, daß man ihn in 10 Monaten dahin stellt, um von neuem anfangen zu können. Entsprechend der Krankheit wird die Heilung sein, was die Dauer angeht. Bei vielen Krankheiten aber kann die Heilung vollständig erreicht werden, wenn man nur will. Ich habe schon oft gesagt: Zum Gesundwerden gehört viel; das Wichtigste ist der Eigensinn. „Ich will gesund werden"; das muß ich mir fest vornehmen und wenn ich es fest im Kopfe habe, muß ich es mir nochmals vornehmen. Jedes große Ziel, das ich fest im Auge habe, werde ich auch erreichen, wenn nicht ganz, so doch soweit, als es überhaupt möglich ist. Darum fordere ich Alle auf, die Sie an der Wiege der Wasserkur Ihre Gesundheit zu erlangen wünschen und zu diesem Zwecke weite Reisen gemacht haben: „Seien Sie eigensinnig, harren Sie aus und wanken Sie nicht!"

Von der Verschiedenheit des Wassers.

Wir wollen uns heute unterhalten über das Element, in dem wir Alle hauptsächlich die Gesundheit suchen, über das **kalte Wasser**.

Wir haben das vorige Mal bereits gesprochen von den Anwendungen des kalten Wassers, wie sie bis in das graue Alterthum hineinreichen, wie sie im Mittelalter gepflegt worden sind und in der Neuzeit durch Prießnitz zu Anfang dieses Jahrhunderts und Kneipp zu Ende desselben zu solch' außerordentlicher Blüthe kamen, daß heute Jener mit Recht verachtet werden könnte, der das kalte Wasser nicht gerne hat. Man kann wohl sagen, im Ganzen und Großen ist die Welt etwas wasserfreudiger geworden, und man kann auch sagen: Je wasserfreudiger sie bleibt, desto eher wird sie sich regeneriren, d. h. der drohende Verfall der nervösen und geistigen Kräfte wird abnehmen und thatsächlich ein neues Geschlecht erstehen, das frei ist von jenen Geburtstagsgeschenken, die heutzutage die meisten Menschen leider mit zur Welt bringen.

Was ist das kalte Wasser? — In alten Zeiten kannte der Mensch 4 Elemente: Feuer, Wasser, Luft und Licht. Die fortschreitende Wissenschaft hat uns aber gelehrt, daß es mit den 4 Elementen nichts ist. Die Luft wenigstens ist kein Element, das Wasser ist kein Element, das Feuer wird wohl ein Element sein und das Licht vielleicht auch. Unter Element verstehen wir den Urkörper, d. h. irgend einen Körper, der nicht mehr weiter zerlegbar ist. Das Wasser, um das sich's jetzt handelt, ist aber noch zerlegbar. Das Wasser, wie wir es finden als Regenwasser, Brunnenwasser, Quellwasser, Flußwasser, es besteht aus zwei Theilen Wasserstoff und einem Theil Sauerstoff; die Verbindung dieser Luftarten, dieser Gasarten gibt denjenigen Körper, den wir Wasser nennen. Das Wasser findet sich im ganzen Haushalte der Natur; es findet sich in der Erde, auf der Erde und über der Erde. Es findet sich im Menschen, im Thier, in der Pflanze, im Gestein, in der Luft, allüberall findet sich Wasser, so daß ein alter Philosoph mit Recht sagen konnte: „Corpora non agunt nisi fluida; es lebt das Lebendige nur im Flüssigen." Wenn wir aber von dem Wasser sprechen, wie es speziell für uns in Anwendung gebracht wird, reden wir vom Wasser zu Heilzwecken. Jeder weiß, daß gar vielerlei Wasser in der Welt zu Heilzwecken gebraucht werden, sowohl zum inneren Gebrauche, als auch zum äußeren. Da hat man die heißen, die kalten Quellen, Moorbäder, elektrische, kohlensäurehaltige Bäder, und es werden gar manche unter Ihnen sein, die diese gesammte Stufenleiter haben durchmachen müssen, um schließlich da zu landen, wo man hier ist, nämlich bei der rationellen Behandlung mit einfachem Quellwasser.

Das Wasser an sich ist sehr verschieden. Nehmen Sie das Regenwasser, wie es die Cisterne sammelt, und vergleichen Sie es mit dem Quellwasser, das aus der Quelle entspringt draußen im Walde. Welches ist der Unterschied? Das Regenwasser ist schlaff, weich, fade, geschmacklos; das Quellwasser hingegen ist ziemlich hart, frisch, und hat, wie die Alten sagten, einen Brunnengeist, einen eigenthümlichen lebensfrischen Geschmack, der thatsächlich dem Menschen neuen Lebensreiz zuführt und ihm außerordentlich wohlthätig in sämmtliche Organe hineinwirkt. Wer sich noch niemals die Mühe gegeben hat Wasser mit Verstand zu trinken, weiß den Unterschied nicht zu machen. Versuchen Sie nur einmal das frische Quellwasser; dann kochen Sie es und trinken die beiden Proben. Durch's Kochen wird das Wasser weich; es gehen ihm seine chemischen Bestandtheile verloren, vor allen Dingen verliert es die Härte. Wir kommen damit zu den Zusätzen, die sich beim Wasser finden. Eine Hausfrau merkt genau, ob sie Regen- oder Quellwasser zum Waschen gebraucht; woran merkt sie das? Das Regenwasser nimmt die Seife an, das Quellwasser hingegen ist hart und als kalt kaum zu verwenden. So weiß man, daß einzelne Städte der Weichheit des Wassers ihren Reichthum verdanken. Mülhausen im Elsaß ist bekannt durch seine bedeutenden Kattundruckereien. Als Student war ich einst dort und besuchte Verwandte. Da fragte mich Einer derselben, der eines der größten Werke dort inne hat, ob ich auch wüßte, woher dies käme. „Nein", sagte ich, „ich habe keine Ahnung". — „Die Doller ist daran schuld." — Die Doller ist ein kleines Flüßchen, das an der Stadt vorbeiläuft. — „Wenn man nur mit Seife in die Nähe der Doller kommt, so wäscht es so, als hätte man ein ganzes Pfund Seife in Wasser aufgelöst." Das ist ein Beweis für die Weichheit des Wassers; diese wird bedingt durch seinen Kalkgehalt.

In einzelnen Gegenden im Jura, in einzelnen Querthälern in der Schweiz, ist das Wasser derartig kalkhaltig, das es zu hart ist, und das veranlaßt Kröpfe. Die Schweizer werden wissen, daß ein großes Gebiet besteht, in dem fast Jeder einen Kropf hat, und wenn es auch nicht als Schönheitszeichen gelten kann, so doch als Nationalitätszeichen. Man schreibt solches dem Wasser zu, und vielleicht nicht mit Unrecht; denn wenn das Wasser zu kalkhaltig ist, setzen sich solche Leiden leicht an.

Das beste kälteste Wasser schmeckt nicht mehr, wenn es lange offen steht. Flußwasser schmeckt nicht, denn es fehlt ihm, wie die Alten sagten, der Brunnengeist, der Kohlensäuregehalt. Das frisch sprudelnde Wasser hat die Fähigkeit, die Kohlensäure, welche eine sehr erfrischende Gasart ist, in einer Weise zu binden, daß die Kohlensäure längere Zeit beim Wasser bleibt und ihm einen eigenthümlich frischen und anregenden Geschmack gibt. Ich ging kürzlich mit einem Manne durch einen Wald, wo ein großes Quellengebiet war; es sind vielleicht 30—40 Quellen dort und jede hat ihren eigenen Namen. Ich trank aus einzelnen und mich interessirte zu erfahren, ob der Mann wüßte, wie sich die Sache verhält. Nachdem ich bei einer derselben

getrunken hatte, sagte ich: „Das Wasser schmeckt frisch.“ — „Das ist auch eine gute Quelle“, erwiderte der Mann. — Darauf trank ich aus einer anderen Quelle und sagte: „Dieses Wasser schmeckt nicht so frisch.“ — „Ja, das ist klar“, sprach der Mann, „das Wasser ist zu lange offen gelaufen.“ — Dadurch verliert es einen Theil seines Kohlensäuregehaltes und damit seine Frische. Das ist für das Wassertrinken von hoher Bedeutung.

Nun frägt sich's: Ist es auch von Wichtigkeit für den äußeren Gebrauch bei den Güssen? — Man hat vielfach gefragt: Welches ist das beste Wasser: Regenwasser, Flußwasser oder Brunnenwasser? Darauf habe ich geantwortet: Das beste Wasser für die Anwendungen ist das brunnenfrische Wasser; warum? Wer gewohnt ist, Wasseranwendungen zu machen, wird sagen, daß ich recht habe. Nehmen Sie z. B. ein Halbbad! Wenn Sie das Wasser aus der Quelle haben, werden Sie ein Gefühl großer Erfrischung bekommen, das Sie sozusagen mit der Haut schmecken. Lassen Sie dasselbe Wasser 4 Tage stehen, geben Sie dann Eis darein und bringen es zu dem Grade wie vorher, steigen Sie in das Wasser, und das Bad erfrischt nicht halb so sehr, wie es das erste Bad gethan. Warum? Die Kohlensäure fehlt und diese macht sich auch auf der Haut als Erfrischungsgefühl bemerkbar. Es ist also von Wichtigkeit, daß das Wasser auch frisch sei. Es soll damit nicht gesagt sein, daß jede Wasseranwendung mit anderem Wasser zu verwerfen sei oder nicht von Erfolg begleitet würde, o nein; aber soviel ist sicher, daß es besser ist, wenn wir frisches Wasser haben, als abgestandenes Wasser, oder als Fluß- und Seewasser.

Oft wird die Frage gerichtet von Leuten, die an Meeresküsten wohnen, ob man auch Seewasser gebrauchen könne. Man kann auch Seewasser gebrauchen; jedoch verhindert der Salzgehalt, daß eine so energische Einwirkung eintritt, als beim gewöhnlichen Wasser der Fall sein wird. Es bildet sich im Laufe der Zeit auch eine gewisse Reizung der Haut durch das Salz und alle diese Dinge sind nicht zu empfehlen. Sie sehen, dieses ganze Kapitel vom Wasser scheint sehr einfach, und wenn man näher daran geht, ist es doch ziemlich kompliziert.

Es frägt sich weiter: Wie sollen wir es machen, daß wir frisches Wasser zu unseren Anwendungen haben? Da sollen wir zunächst nach Möglichkeit Sorge tragen, daß wir das Wasser zum Bad oder zur Anwendung nicht eher bereiten, als wir es auch gebrauchen. Wenn man z. B. in der Nacht ein Bad nehmen will, so kann es immerhin geschehen, daß man Abends das Wasser einlaufen läßt; aber länger sollte es nicht stehen, denn sonst steht es ab. Jener, der viel badet, wird sich davon überzeugen. Will man aber das Wasser aufbewahren und hat nicht die Gelegenheit es erneuern zu können, so sind dazu am besten hölzerne Wannen und darüber ein hölzerner Deckel; in dieser Weise aufbewahrt, in Kellerräumen oder an kühlen Orten, hält sich das Wasser auch am längsten. Natürlich noch besser ist es, wenn man ein irdenes Gefäß hat; irdene Badewannen dürften jedoch schwierig zu be=

schaffen sein. Ich habe zwar Leute gekannt, welche sich solche Badewannen herstellen ließen, und sie haben gefunden, daß die Temperatur des Wassers sich sehr lange Zeit auf der Höhe erhielt.

Das Wasser, wie es auf die Haut und auf den Körper wirkt, ist das wirksamste, dann aber auch ein recht gefährliches Mittel in der Hand des Unkundigen. Den ersten Augenblick könnte man glauben, daß es die größte Leichtigkeit ist, Einem ein paar Wasseranwendungen zu geben und ihn dann gesund zu machen; dem muß ich ganz entschieden entgegentreten. Es erfordert gerade die Verordnung von Wasseranwendungen einen sehr geschärften Blick und ein genaues Studium, wie das Wasser auf den Körper wirkt. Wenn wir uns vergegenwärtigen, wie die spezielle Wirkung des Wassers ist, werden wir das begreifen.

Wie wirkt das Wasser auf der menschlichen Haut oder dem menschlichen Körper bei einer Kneipp'schen Kur? — Zunächst wirkt es durch seinen Kältereiz. Wenn Sie einem Menschen z. B. einen Oberguß geben, so decken Sie damit die Haut seines Rückens durch eine Wasserplatte auf 1—1½ Minuten zu, verhindern die Ausdünstung des Körpers, treiben das Blut in's Innere zurück, erkälten die Oberfläche der Haut nach meinen Messungen um etwa 8° C, und üben auf diese Weise einen ganz bedeutenden Reiz aus auf die betreffende Konstitution. Gehen wir die Sache der Reihe nach durch! — Zunächst kommt die Temperatur. Unser Wasser hier hat nach meinen Messungen in der jetzigen Jahreszeit durchschnittlich 6—8° C, das wären also 5° R oder 7° F. Wenn nun eine solche Wasserplatte von 5° R auf den Körper gelegt wird, so wissen Sie, daß die Haut erst wachsbleich wird. Was entsteht? — Von der rosenroth gefärbten Oberhaut flieht plötzlich alles Blut in die inneren Organe und die Haut wird wachsgelb. Es tritt durch die Kälte ein Krampfzustand in den Hautgefäßen ein und dieser löst sich erst nach einiger Zeit. Wenn der Gießer den Guß beendigt, dann sieht er, daß der Krampf nachgelassen hat und eine leichte Röthe eingetreten ist; die Anwendung eines Kneippschen Gusses ist also die krampfartige Verengerung der Hautgefäße, so daß dann das Blut mit neuer Kraft an die Oberfläche der Haut treten kann.

Nun werden Sie antworten: „Was soll das für einen Heilzweck haben, wenn das Blut hineingeht in den Körper und dann wieder herauskommt?" Das hat den Zweck, daß das Blut auf der Oberfläche der Haut neuen Sauerstoff in sich aufnimmt, also neuen Ernährungsstoff ißt und trinkt. Denn wenn das Blut in starken Wellen auf die Oberhaut kommt und diese rosenrot färbt, so öffnen sich die kleinsten Gefäßchen und es wird dem Blute ermöglicht, Sauerstoff aus der Luft in sich aufzunehmen; das ist die Hautathmung.

Wenn Sie in einen Tannen- oder Fichtenwald gehen, werden Sie merken, daß diese harzreiche Luft den Athmungsorganen sehr wohl thut; derselbe Prozeß vollzieht sich auf der Haut bei der Anwendung eines solchen Kneipp'schen Gusses. Es ist eben eines

der größten Verdienste, die sich Msgre. Kneipp um die Wasserkur erworben, daß er die Anwendungen so eingerichtet hat, daß sie selbst der schwächste Mensch mit Nutzen gebrauchen kann, und daß man nicht mehr nothwendig hat, jede Wasserkur als Pferdekur zu bezeichnen, sondern daß wir im Stande sind, mit ganz kleinen Mitteln bedeutende Erfolge zu erzielen. Von welch' kolossaler Wirkung ist schon der Armguß! Ich kann Sie versichern, die Experimente, die ich gemacht habe, und an deren Arbeit ich noch immer bin, lehren mich, daß gerade der Armguß bei Herzkranken von ganz bedeutender Wirkung ist. „Worin soll die Wirkung bestehen?" fragen Sie. — Durch diese plötzliche Entlastung des Herzens, dadurch, daß das Blut, statt auf dem kranken Herzen zu bleiben, stark in die Arme hinuntergeht, wird das Herz und damit die Athmung bedeutend erleichtert. So ähnlich müssen Sie sich die Wirkung der Güsse vorstellen, dann werden Sie begreifen, daß es nicht so leicht ist, für einen bestimmten Fall entsprechende Verordnungen zu treffen.

Man hat oft gesagt, Herr Prälat macht die Dinge zu rasch und es könne dieses unmöglich richtig sein. Wenn man das oberflächlich ansieht, scheint es so, und ich habe schon oft einer wissenschaftlichen Polemik antworten müssen. Ich erkläre aber weiter: Wenn man ein solches Geschäft durch dreißig, vierzig Jahre betreibt, bekommt man eine derartige fabelhafte Fähigkeit, die Leiden zu erkennen und den Krankheitszustand thatsächlich abzulesen, daß man nicht umständlicher Untersuchungen bedarf, um dahinter zu kommen. Ein Solcher sieht auf einen Blick, was Andere durch stundenlange Untersuchung mühsam zu Tage fördern. Ich habe mich sehr häufig davon überzeugt, daß wir in Prälat Kneipp ein solches Genie besitzen; er hat eine außerordentliche Fähigkeit, durchdringend zu sehen. Daß er sich auch manchmal irrt, ist selbstverständlich, denn: „Es irrt der Mensch, solang er strebt"; aber gewöhnlich trifft er den Nagel auf den Kopf, und ich habe oft bewundernd ihm zugeschaut.

Eine Geschichte muß ich noch erzählen; Mancher wird sie vielleicht nicht kennen. Es war eine Familie hier — es waren Pariser —, diese hatten zu Hause noch mehrere erwachsene Kinder und hätten gerne Anwendungen für dieselben gehabt. Sie kamen zu mir und sagten: „Wir wollen Herrn Prälat nicht drangsaliren; würden Sie die Freundlichkeit haben, uns die Antwort zu übermitteln? Hier sind die Diagnosen von den jungen Leuten, und wenn es nothwendig sein sollte, hier sind auch die Photographieen. Wollen Sie Herrn Prälat die Sache vortragen?" — „Ja", sagte ich, „das will ich thun." — Wir waren am nächsten Morgen in der Sprechstunde zusammen und am Schlusse derselben erzählte ich Herrn Prälaten die Geschichte. — „Wo haben Sie die Photographieen?" — Ich gab ihm die erste, er schaute sie an und sprach: „Ja, dem fehlt das und das". Ich sah nach der Diagnose, und es stimmte. — „Jetzt sagen Sie mir, was dem fehlt!", und nahm die zweite Photographie hervor; so hatte ich deren vier, und bei Gott, alle vier hat er errathen.

Ich erzählte den Leuten die Sache und sie waren sehr erfreut; ich habe auch keinen Anstand genommen, das öffentlich zu erzählen, zumal da man oft sagte, er ginge zu rasch. Wenn er rasch geht, dann kann er es auch.

Das möchte ich über die Wirkung des Wassers sagen, und nun noch eine Kleinigkeit: Draußen ging ich bei der Kräuterfrau vorbei, die bekanntlich die Kräuter selbst sucht und ausgezeichnete Kräuter hat. Da gab sie mir ein Zweiglein Schafgarbe. Ich muß sagen, daß es sehr an der Zeit ist, daß sie es gebracht hat; denn dies ist ein Kraut, das leider viel zu wenig beachtet wird. Ich halte die ersten Spitzen der Schafgarbe für eines der blutstärkendsten Kräuter, das wir überhaupt haben. Aber es sollte grün genommen werden. Man sucht also diese ersten Spitzen der Schafgarbe oder kauft sich's bei dieser Frau und macht sich gelegentlich einen Thee. Man kann ihn ganz in Natur genießen oder gekocht. Der Naturthee ist der sogenannte Kräutersaft; die alte Medizin arbeitete viel mit den Kräutersäften. Es besteht derselbe darin, daß man größere Mengen des Krautes zusammenschneidet, in einer Presse den Saft auspreßt und dann diesen Extrakt zu sich nimmt, und zwar würde einer gewöhnlichen Tasse Thee ein Theelöffel voll von diesem Kräutersaft entsprechen. Da wir Alle blutbildender Mittel sehr bedürfen, so möchte ich nicht versäumen, zu erwähnen, daß die Schafgarbe am besten dazu ist. Jeder sollte darum von derselben Gebrauch machen; es wird jedenfalls von Nutzen sein.

Wasseranwendungen.

Allgemeines.

Die Anwendung des kalten Wassers, wie sie die sogenannte Kneipp'sche Methode vorschreibt, ist eine Anwendung auf unsere Haut vermittels Waschungen, Güssen, Bädern oder Auflagen. Es ist darum dringend nothwendig, daß wir nach Möglichkeit genau kennen lernen, wie die Wirkung der einzelnen Anwendungen auf die Haut stattfindet und was eigentlich im Körper durch das kalte Wasser vor sich geht.

So Mancher, der die Kur nicht kennt, der unbewußt oder bewußt der Wasserkur gegenüber entweder zweifelnd oder böswillig ablehnend sich verhält, ist der Ansicht, daß die Einwirkung des kalten Wassers auf die Haut niemals ausreichen könne, um derartig sonderbare und stellenweise an's Wunderbare grenzende Heilerfolge zu erzielen, wie das thatsächlich hier oft geschieht, noch geschehen wird und vielfach schon geschehen ist. Man legt sich die Frage vor: Wie soll es nur möglich sein, daß das kalte Wasser, das blos die äußere Haut berührt, im inneren Körper solche Veränderungen hervorruft? Zu dem Zwecke müssen wir uns darüber klar werden, was das kalte Wasser bewirkt, wenn es auf die äußere Haut des Menschen gebracht wird.

Zunächst ist der oberste physikalische Grundsatz bei der Wärme und Kälte: Wärme dehnt die Körper aus und Kälte zieht die Körper zusammen. Wenn nun Kälte auf die Haut kommt in Gestalt des kalten Wassers, so zieht sich die Haut zusammen und was geschieht dann? — Der klardenkende Mensch fragt immer: warum?, und jene Wissenschaft, die uns darüber aufklärt, heißen wir Physiologie; sie ist eine exakte Wissenschaft, und gerade diese ist es, die das Kneipp'sche Heilverfahren in eminenter Weise stützt.

Dadurch, daß die Kälte auf die Haut einwirkt, ziehen sich die Gefäße durch diesen Nervenreiz in der Haut zusammen, und das Blut, das vor einiger Zeit noch die Haut rosenrot färbte, entweicht nach dem Innern des Körpers, in die großen Gefäßstämme. Was geschieht nun mit der Haut? — Wenn das Blut fortströmt, wird die Haut statt rosenrot wachsbleich werden. Aber Sie wissen weiterhin, wenn der Guß länger dauert, wird die Haut wieder rot; denn der Gießer hat die Vorschrift, solange zu gießen, bis die Haut rosenroten Schimmer zeigt. Was ist also weiter geschehen? Es hat sich durch die Kälte ein Krampf der Hautgefäße gebildet, und diese krampfartige Verengerung hat das Blut nach dem Innern des Körpers getrieben. Dieser Krampf ist aber nicht von langer Dauer; für gewöhnlich eine Minute, manchmal 70, 80 Sekunden, je nach den Verhältnissen des Körpers. Was geschieht nun? Das vorher krampfartig verengerte Gefäß erweitert

sich und aus dem Innern des Körpers tritt der Blutstrom an die Oberfläche der Haut.

Da haben Sie den ganzen Vorgang, der sich vollzieht auf der Haut des Körpers. Es geschieht bei demselben dreierlei: Erstens die Atmung durch die Haut, zweitens ein Wärmeverlust durch die Haut, und drittens, ein Erfrischungsgefühl für den ganzen Körper bleibt zurück.

Was ist die Atmung durch die Haut? — Sie wissen, wenn der Mensch atmet durch die Lunge, nimmt er die atmosphärische Luft in sich auf; dadurch verbindet sich der Sauerstoff auf's innigste mit dem Blut, und es ist Jedem bekannt, daß der Sauerstoff eine Gasart ist, die am wichtigsten ist für die Funktionen des Körpers und zugleich am notwendigsten für dieselben. Jemehr Sauerstoff im Blute ist, desto reicher, desto besser ist das Blut ernährt. Wenn also dieser Blutaustausch auf der Oberfläche der Haut stattfindet, was geschieht dann? Dann geschieht nur dasselbe auf der Haut, was bei der Atmung in den Lungen vor sich geht. Dadurch, daß sich die feinsten Haargefäße erweitern, gibt es Gelegenheit für das Blut, mit der Luft in Verbindung zu treten, und dieser Prozeß ist von der größten Wichtigkeit für die Wiedererlangung der Gesundheit.

Wenn der Arzt sagt: „Sie sind blutarm, haben schlechtes Blut, skrophulöses Blut", kurz, alle möglichen Blutkrankheiten, — bekanntlich die schlimmsten, weil sie am schwersten zu heilen sind, — was soll dann geschehen? Es müssen die Krankheitsstoffe ausgeschieden und gesundes Blut geschaffen werden. Nun weiß ein Jeder, der Sauerstoff vertritt im Blute die Ernährung; jemehr Sauerstoff da ist, je besser die Oxydation im Körper vonstatten geht, desto gesunder ist der Mensch. Die Hautatmung ist also von größter Wichtigkeit bei der Anwendung des kalten Wassers, und wir haben durch die Güsse ein Mittel in der Hand, und zwar ein sehr gutes Mittel, um die Hautatmung kräftig zu gestalten; denn was man die Reaktion nennt, ist weiter nichts als der Anstoß zu den Blutwellen, welche vom Innern des Körpers zur Oberhaut hin und her gehen.

Sie dürfen nicht glauben, daß mit dieser ersten Wallung des Blutes die Sache schon beendigt sei, o nein. Während Sie sich anziehen, haben Sie das Gefühl der Wärme, wenn Sie umhergehen, fühlen Sie sich außerordentlich behaglich; aber alsbald kommt wieder ein Gefühl der Kälte, das bei starken Anwendungen geradezu bis auf die Knochen geht. Dieses Gefühl ist sehr häufig in der Lendenpartie am dauerndsten. All dies haben Sie jedenfalls schon beobachtet, oder wenn nicht, dann kommt's noch.

Es sind dies die nacheinander eintretenden Reaktionswallungen des Blutes zur Oberhaut und zurück in's Innere. Bei dieser Gelegenheit tritt eine Sauerstoffaufnahme ein; darum sind die Güsse und die kalten Bäder ein so außerordentlich wichtiges, einfaches und kräftiges Mittel, um Sauerstoff in's Blut zu befördern. Der Sauerstoff vernichtet den Krankheitsstoff, und da haben Sie die einfache Beantwortung der ganzen Sache in wenigen Worten.

Die Kunst ist natürlich nur, für den betreffenden Fall das Richtige zu finden.

An zweiter Stelle ist es die Entziehung der Wärme, die beim Guß im Körper stattfindet. Wenn man einen Körper, der eine Temperatur von 37° C hat — die hat bekanntlich der normale Körper — mit Wasser von 8—9° begießt, so ist es klar, daß aus dem warmen Körper eine gewisse Menge von Wärme in das kalte Wasser übergehen muß. Es findet also Wärmeentziehung im Körper statt durch die Kaltwasseranwendungen. Ich habe mich speziell in den letzten Monaten mit dieser Frage genauer beschäftigt. Ich habe ein Schaff genommen, als Deckel auf dasselbe nahm ich ein Gitter von Holz. Darauf stellte ich einen Mann und gab ihm einen regulären Kneipp'schen Guß. Nun maß ich die Menge des Wassers, das in das Schaff gelaufen war, die Temperatur vor und nach dem Guß, und so konnte ich genau feststellen, wieviel Wärme ich dem Körper entzog. Das ist das, was man nennt praktische Physiologie treiben, um ein System zu stützen.

So habe ich eine Reihe von Versuchen gemacht mit verschiedenen Herren Kollegen zusammen, und wir haben genau festgestellt, wie jeder einzelne Guß auf den Körper wirkt, wie viel Wärme er ihm entzieht und wie er auf das Herz wirkt. Wir haben die Temperatur des Wassers festgestellt und gefunden, daß bei einem Schenkelguß von 30—35 Liter das Wasser nach dem Guß etwa um einen Grad erwärmt war. Wenn ich das berechne vermittels einer Formel, kann ich genau feststellen, wie viel Wärmeeinheiten dem Körper entzogen sind; ich kann weiter feststellen, wie viel lebendige Kraft das ausmacht, was ich dem Körper an Wärme entzogen habe.

Man sieht, daß es nicht so aus dem Aermel geschüttelt werden kann und daß genaues Studium unbedingt nothwendig ist; und weil ich gefunden habe, daß bei den Kneipp'schen Güssen so viel an der natürlichen Einfachheit und genauen Beobachtung der Naturgesetze liegt, darum behaupte ich, daß dieses Kaltwasserheilverfahren der Gegenwart und der Zukunft bleiben wird. Wir haben kein Verfahren, das in gleicher Weise richtig, genau und sicher wirkt, wie gerade dieses.

Ich sagte eben, daß so und soviel Wärme dem Körper entzogen werde; bleibt diese entzogen? Nein; der Schöpfer hat gesorgt, daß im Kreislaufe der Welt keine Kraft verloren geht; sie setzt sich bloß in eine andere um. Wenn also in unserem Körper durch das Wasser ein gewisse Menge von Wärme verloren geht, ist die gesteigerte Herzthätigkeit und das Kältegefühl Veranlassung, daß wir von neuem Eigenwärme produzieren, und das ist gerade das, was wir hauptsächlich erreichen wollen. Wir wollen die Eigenwärme des Körpers steigern, denn je besser der Ofen geheizt ist, destomehr erwärmt er.

An dritter Stelle wirken die Kaltwasseranwendungen insoferne günstig ein, weil ein eigentümliches Erfrischungsgefühl zurückbleibt. Worauf beruht das? In der Haut haben wir Nerven; das können wir sehr oft merken, wenn wir uns stechen, stoßen u. s. w. In

derselben Weise, wie die Nerven gereizt werden können durch schmerzhafte Affectionen, können sie auch gereizt werden durch das kalte Wasser und lassen nach der Reizung ein eigentümliches Gefühl der Erfrischung zurück. Ein Jeder kennt diesen belebenden Reiz, der sich über den ganzen Körper ausbreitet und ihm ein ungeahnt angenehmes Gefühl verleiht, weil er sich kräftig fühlt zu allem, was er sich vornimmt; zum Unterschiede von der Depression, wo man trotz vorhandener Kräfte sich zu nichts aufgelegt fühlt. In dieser Weise müssen wir die Einwirkung der Güsse auf den Organismus verstehen, dann wird es uns klar werden, daß es freilich möglich ist, durch die Anwendung von kaltem Wasser bedeutende Heilerfolge zu erzielen.

Schließlich ist noch zu bemerken die außerordentlich günstige Einwirkung des kalten Wassers auf die Blutcirkulation im allgemeinen. Dadurch, daß sich das Blut hin und her drängt, findet eine bedeutende gegenseitige Verschiebung der Blutmengen statt. Je größer nun diese Verschiebung ist und je häufiger sie eintritt, desto besser ist die Cirkulation des Blutes beim betreffenden Körper in Ordnung. Unter Blutcirkulation verstehen wir weiter nichts als den Zustand, der erreicht ist, wenn das Herz imstande ist, in normaler Weise jeden, auch den entferntesten Körperteil, in entsprechender Weise mit Blut zu versorgen, so daß bei jedem Herzschlage das Blut gleichmäßig verteilt wird. Darum sind Anstauungen das größte Hindernis bei der Cirkulation.

Eines Umstandes muß ich noch erwähnen und einer Vorschrift, die von besonderer Wichtigkeit ist; es ist diese, daß man vor dem Guß in richtiger Erwärmung sein soll und daß man auch nach dem Guß sich nicht ruhig und unthätig hinsetze, sondern dem Körper entsprechende Bewegung gebe. Sie werden sofort sehen, warum das notwendig ist. Es kann die Kälte auf einen kalten Körper keinen Einfluß haben als höchstens den, daß sie ihn noch mehr erkältet; es ist also notwendig, daß Gegensätze da sind, denn nur dann tritt der gewollte Reiz in die Erscheinung. Es muß also die Haut des Menschen warm sein, und wenn dann das kalte Wasser auf die Haut kommt, wird durch diese gegensätzliche Wirkung die Anregung gegeben zu jenen physiologischen Vorgängen, die wir besprochen haben.

So dürfte es keinem mehr zweifelhaft sein, daß thatsächlich das kalte Wasser diese Einwirkung hat; und ein Jeder, was immer für ein Leiden er haben mag, ziehe für sich die Nutzanwendung daraus. Das Ganze verhält sich in gleicher Weise richtig für Magenleidende, Rückenmarkleidende, Lungensüchtige, Nervenkranke, kurz für Alle mehr oder minder, denn es wird mir doch Jeder zugeben, daß eine Kräftigung des Blutes bei jeder Krankheit am Platze ist. Es wird auch Keiner behaupten wollen, das wir einem Menschen Schaden zufügen, indem wir ihm eine kräftige und gesunde Haut geben.

Schließlich befördern die Kaltwasseranwendungen in eminenter Weise den Appetit; und es werden die Meisten selbst gefunden

haben, daß sehr häufig das Portemonnaie kaum ausreichte, um die Ansprüche des Magens zu befriedigen.

Wenn wir also alles zusammenfassen, müssen wir sagen, daß in jedem Falle eine Besserung des Organismus beim Gebrauche des kalten Wassers eintritt und daß wir imstande sind, bei den meisten Erkrankungen, wenn nicht vollständige Heilung, so doch teilweise Besserung zu erzielen. Man hat uns sehr oft den Vorwurf gemacht: In Wörishofen reißen sie den Mund weit auf, sie können alles heilen. Wenn wir uns die Sache vergegenwärtigen, müssen wir sagen, daß wir mit unseren Heilfaktoren hier vielmehr erreichen können als Jene, die 500 Mittel haben und kaum 300 genügend durchforscht.

Nun kommen noch sehr viele unterstützende Momente bei der Wasserkur hinzu: die einfache Lebensweise, die Bewegung in frischer Luft rc.

Für mich ist es darum zu thun, Ihnen zu zeigen, in welcher Weise das kalte Wasser im allgemeinen einwirkt und welche Erfolge dabei herauskommen. Ich nehme dabei die Erfahrungen, die wir Alle machten, vor allen Dingen diejenigen des Herrn Prälaten Kneipp, und lege hinzu die Untersuchungen, die ich selbst anstellte, um die Aussprüche Vater Kneipps in jeder Beziehung wissenschaftlich zu unterstützen.

Kneipp'sche Güsse. — Kaltwassertrinken.

Was verstehen wir unter einem Guß? — Unter einem Kneipp-schen Guß verstehen wir eine Wasseranwendung, bei welcher fließendes Wasser in ziemlich bedeutender Menge und niedriger Temperatur auf einen Teil des Körpers verabreicht wird, so zwar, daß ohne jeden Druck dieses Wasser auf die Haut nur einen termischen Einfluß ausübt. Also keinen mechanischen Einfluß, wie wenn Sie einen starken Blitzguß nehmen; beim eigentlichen Guß fällt der mechanische Einfluß weg und es bleibt blos die Wirkung übrig, die dadurch entsteht, daß sich das kalte Wasser in gleichmäßiger Weise über das Glied, das gegossen werden soll, ausbreitet, und dieses sozusagen mit einem wässerigen Mantel umhüllt, mit einem vollständigen Ueberzug von kaltem Wasser bedeckt.

Was geht nun daraus hervor? — Es geht daraus hervor, daß unter dieser Wassertafel die Körpersäfte etwas stauen, die Ausdünstung für kurze Zeit behindert wird, die Blutzirkulation, wie wir gesehen haben, bedeutend angeregt wird, und schließlich ein ziemlich bedeutender Einfluß auf das Nervensystem stattfindet. Dieser Einfluß auf das Nervensystem kann nun sehr verschieden sein. Es gibt Leute, die bei einem einfachen Knieguß sich gar nichts denken, nichts fühlen, und denen diese Anwendung eigentlich vollständig gleichgiltig ist; es gibt wieder Andere, denen der Knieguß eine sehr differente Wirkung macht, eine Wirkung, die man dem kleinen Guß gar nicht zutrauen würde. Heute Mittag gab ich einem Herrn eine Verordnung. Er bat gleich im Voraus: „Nur keinen Knieguß! Ich habe ihn 10—15mal versucht und jedesmal, wenn ich einen Knieguß nehme, fährt das Blut mit Gewalt zum Kopf, und ich glaube, der Schädel zerspringt mir."

Ist das wohl denkbar? Freilich ist das denkbar, und wenn wir uns vergegenwärtigen, was ich im letzten Vortrage erklärte, ist das sehr leicht denkbar. Wenn Sie z. B. annehmen, daß das kalte Wasser auf die Haut des Betreffenden so einwirkt, daß der Blutstrom, statt nach dem Innern des Körpers, plötzlich und rasch, wie das ja bei Nervösen der Fall ist, in die Höhe schießt, ist es leicht erklärlich, daß er das Gefühl einer vollständigen scharfen Kongestion hat. Demnach ist also bei Nervösen die Wirkung der Güsse vielfach eine zu schwere, zu starke und zu rasche.

Es ist keine Frage, und ich habe auch die Sache feststellen können, daß fließendes Wasser dem Körper sehr viel mehr Wärme entzieht als stehendes. Wenn Sie z. B. den Arm in kaltes Wasser tauchen, vielleicht 2 Minuten, dann dieselbe Quantität kalten Wassers über den Arm heruntergießen auch 2 Minuten lang, so wird das gegossene Wasser viel mehr erwärmt sein nachher, als das Wasser, in welches Sie nur den Arm tauchten. Diese Beobachtungen sind sehr wichtig aus dem einfachen Grunde, weil

wir damit beweisen können, was wir beweisen wollen, nämlich, daß die Güsse ein viel kräftigeres, stärkeres und zu gleicher Zeit viel wirksameres Heilmittel sind als alle anderen Wasseranwendungen. Man hat ja bereits in den ältesten Zeiten, wo überhaupt mit Wasser kuriert wurde, auch Begießungen gehabt. Es gehen diese Aufzeichnungen über das Kurieren mit kalten Begießungen zurück bis 300 Jahre vor Christi Geburt. Da finden wir in den Werken des Hippokrates, der im 3. Jahrhundert vor Christus lebte, einen Passus, welcher sagt: „So dir ein Gelenk schmerzhaft ist und es rot und geschwollen ist, begieße es mit vielem kalten Wasser, und alsbald wird der Schmerz schwinden." Das ist also die Anweisung des Hippokrates, Gicht und Gelenkrheumatismus mit kaltem Wasser zu kurieren.

Es haben denn auch späterhin andere Aerzte dasselbe versucht: so der Engländer Floyer, der alte Schwertner aus dem Jahre 1730; späterhin Dr. Joh. Sigm. Hahn, dann Professor Oertel von Ansbach, der im Jahre 1830 lebte. Weiterhin finden wir bei Prießnitz hie und da Begießungen; aber das, was wir heute in dem Kneippschen Heilverfahren haben, finden wir nirgendwo, nämlich diese Güsse in ein System gefaßt und in ein System geordnet, so zwar, wie in einem richtigen Gemeinwesen jedem Beamten der rechte Platz angewiesen ist. Man kann sie als Gesundheitsbeamten betrachten, von denen jeder seine bestimmten Funktionen hat; man setzt sie in Thätigkeit wie der Fall es erfordert und der Kranke wird gesund. Das hört sich leicht an, ist aber manchmal recht schwer, denn manchmal dauert dieser Heilungsprozeß endlos lange Zeit.

Ich will nun beweisen, daß die Wasserkur erstens keine Phantasie ist, zweitens die gesammten Wasserkuren frei sind von der sogen. Suggestion. Man sagt draußen so gerne: „In Wörishofen werden gelegentlich Kuren verübt, womit das kalte Wasser wenig zu thun hat; es ist die hoheitsvolle Gestalt des Pfarrer Kneipp, so etwas Geheimnisvolles, Heiliges." Es gibt leider Leute, die das glauben und denken, daß unsere Wasserkur mit der Religion etwas zu thun hätte oder mit der priesterlichen Würde des Herrn Prälaten. Da kann ich allerdings sagen, das sind zwei absolut getrennte Dinge. Der Priester Kneipp und der Wasserarzt Kneipp sind allerdings zwei Funktionen oder zwei Beamtungen in einer Person, aber es hat das eine mit dem anderen gar nichts zu schaffen; und wenn man glaubt, daß durch Handauflegen und ähnliche Geschichten hier Schwindel getrieben wird, dann irrt man sich entweder bewußt oder unbewußt, und die bewußte Irrung nennt man Verleumdung. Darum mache ich mit Ernst aufmerksam, daß all das, was hier getrieben wird, weiter nichts ist als einfache Naturgesetze auf den Menschen angewandt und nur dadurch wird Heilung erzielt. Ich halte das für sehr wichtig zu betonen, weil, wenn Sie eine Zeitung nehmen, Sie meist finden, daß über Wörishofen und seine Kuren irgendwie geheimnisvoll herumgeredet wird. Wenn Sie an einem Gasthoftische sitzen und sagen, Sie wollen nach Wörishofen gehen, zuckt man die Achseln und sagt: „Das ist doch alles nur Schwindel. Da kommt Prälat Kneipp, breitet die Hände

aus, murmelt einige Worte, dann wird der Kranke begossen, und er ist geheilt.“ Wenn man sich aber überzeugt hat, wie Kneipp die Sache so systematisch betrieben, ist es wohl Zeit, daß man gelegentlich mit kräftiger Stimme sagt, daß man derartige Zumuthungen mit Abscheu von sich weist.

Nehmen wir unseren Faden wieder auf und kommen wieder zu den Güssen. Diese wirken auf den menschlichen Körper ein in der Art, daß der Blutlauf geregelt, das Nervensystem angeregt, der Appetit gekräftigt und sämmtliche Funktionen des Körpers in entsprechender Weise befördert werden. Es ist keine Frage, daß dies bei den Meisten auch zutrifft. Es gibt aber auch Zustände, wird jemand erwähnen, die schlimm sind bei den Güssen. Der Eine fühlt sich erregt, der Zweite verliert den Schlaf, einem Dritten geht der Appetit verloren, der Vierte neigt zum Weinen und hat diese Art von Nervosität; kurz und gut, es muß ein Jeder bei der Behandlung mit Güssen einzelnes zunächst mit in den Kauf nehmen. Wir nennen das mit einem Wort die Krisis.

Es pflegt der Zustand in folgender Weise vonstatten zu gehen: Am ersten Tage, wo man die Kneipp'sche Wasserkur wirken läßt, fühlt man sich meist sehr wohl; die ersten Güsse bringen Einen an den Rand der Glückseligkeit. Das dauert so vier, fünf, sechs Tage, je nachdem das Individuum beschaffen ist. Dann kommt allmählich Schlaflosigkeit, der Appetit wird kapriciös, man wird nervös, kurz alle möglichen Kleinigkeiten fangen an, eine größere Rolle zu spielen. Man merkt, daß die Glieder etwas müde werden, man hat ein Gefühl von Abgeschlagenheit und fängt schon im Stillen an, auf die Kur zu schimpfen. In diesem Zustande kommt man entweder zu seinen Mitkurgästen oder zum Doktor und klagt sein Leid. Doch sind dies Erregungen des Nervensystems, die bei jedem Körper stattfinden; sie hängen ab von der mehr oder weniger großen Widerstandskraft desselben und von dem Charakter der Krankheit.

Aber auch bei Gesunden pflegt so etwas einzutreten; dafür ein Beispiel. Etwa vor 3 Jahren kam ein französischer Kavalier und sagte: „Ich bin ganz gesund, mir fehlt nichts, aber die Geschichte unterhält mich, ich möchte einige Gießungen versuchen.“ — „Gut, da kommen Sie nur in die Sprechstunde und Sie erhalten Ihre Verordnung.“ — Wir unterhielten uns längere Zeit, ich untersuchte ihn, aber es fand sich wirklich nichts Besonderes vor. Er kam also in die Sprechstunde, erhielt seine Vorschrift, sah sich das Ding an und entfernte sich. Das war im Sommer. Nach acht Tagen kam er zu mir und sagte: „Das ist Unsinn! Was soll das wirken? Ich möchte die Kur kennen lernen, aber das will ja nichts heißen.“ — „Das ist gleich“, antwortete ich ihm, „Sie thun, wie es aufgeschrieben ist“. — Damit ging er mißvergnügt von dannen. Nach weiteren acht Tagen kommt er wieder, setzt sich auf den Stuhl und sagt: „Ist das eine verfluchte Kur! Was ist denn dies? Mir ist alles zerschlagen, als ob ich die größte Rauferei mitgemacht hätte. Was ist los mit mir? Ich muß Muskelrheumatismus haben, oder was ist es sonst?“ —

Was war nun dies? Es war die kritische Erregung des kalten Wassers, die sich bemerkbar machte. Das erklärte ich ihm und er sagte: „Das ist allerdings etwas anderes."

Er wurde etwas bescheidener in seinem Urtheil, und nach 4 Wochen erklärte er, so kräftig hätte er sich noch nie gefühlt, und das sei eine Kur, für welche er Propaganda machen würde; das hat er auch gethan. — Ich erzähle das, weil manche Kranke da sind, welche glauben, daß es ihnen besonders schlecht ergehe; wenn bei ganz Gesunden so starke Krisen eintreten, um wie viel mehr bei den Kranken.

Was gehört nun alles zur Krisis? — Dazu gehört zunächst ein gründlicher Kaltwasserschnupfen. An zweiter Stelle kann dazu gehören starke Diarrhöe, die plötzlich ohne jede direkte Veranlassung daherkommt und Einen so etwas wie Cholera ahnen läßt. Dann die Schmerzen, die wir als Muskelschmerzen zu bezeichnen pflegen, also sehr starke rheumatische Schmerzen in der Muskulatur, daß man die Glieder nicht bewegen kann und dieselben steif oder jedenfalls wenig elastisch erscheinen.

Dann kommt ein Hauptsymptom, das ist die Schlaflosigkeit. Bei fast allen Leuten, die nervös sind und anfangen, Güsse zu nehmen, macht sich dieselbe bemerkbar. Man schläft vielleicht gut ein, aber man erwacht plötzlich nach einigen Stunden, schrickt auf, schläft wieder ein, erwacht wieder, überhaupt der Schlaf ist unterbrochen und erregt. Bei einzelnen Leuten geht diese Art von Erregung in eine vollständige Schlaflosigkeit über. Bei anderen Individuen, die mehr zu den Dicken gehören, zu den Fettleibigen, tritt an Stelle der Schlaflosigkeit eine Schlafsucht. Diese klagen darüber, daß sie alle 5 Minuten das Bedürfnis empfinden, sich niederzusetzen und zu schlafen. „Wo ich geh und steh, kommt der Schlaf", lautet meist das Sprichwort dieser Leute. — Das sind so einige von den Erscheinungen, die bei Krisen vorkommen. Sie sehen, wie mannigfaltig sie sind und daß allgemein diese Erscheinungen empfunden werden; darum soll sich der Einzelne nicht so sehr beunruhigen und aufregen. Diese Krisen sind notwendig, und warum? Wenn ein Körper lange Zeit in seinem ewigen Einerlei fortgearbeitet hat und plötzlich durch eine eingreifende Kur in ganz andere Verhältnisse gesetzt wird, so ist es klar, daß der betreffende Körper in entsprechender Weise auf diesen Eingriff reagiren muß. Er wird sich wehren gegen das Krankhafte, das in ihm steckt, wird die Hilfe des kalten Wassers annehmen, um den Krankheitsstoff aus dem Körper auszuscheiden. Die Krisen sind nicht schädlich, sondern außerordentlich gut und nützlich, sie sind die Bundesgenossen des kalten Wassers; und jener Körper, der imstande ist, richtige und kräftige Krisen zu haben, der hat die beste Aussicht, daß es ihm gelingen wird, sich der Krankheit, die in ihm sitzt, zu entledigen. Ich kenne Leute, die hatten derartige Krisen nicht nur einmal, sondern drei- und viermal.

Zu den Krisen gehören auch noch die Ausschläge. Sie werden oft gehört haben von den kritischen Kaltwasserausschlägen, und da unterscheidet man eine ganze Menge. Im ganzen und großen

kann man folgendes festhalten: Je stärker der Ausschlag ist, der sich an dem betreffenden Körper zeigt, desto besser ist es für die Ausscheidung der Krankheit, desto leichter geht meist der Heilungsprozeß vonstatten.

Nehmen Sie das Beispiel einer Quecksilbervergiftung. — Es gibt eine Menge von Krankheiten, bei welchen Quecksilber angewendet wird, mit oder ohne Nutzen, wollen wir hier nicht erörtern. Wir wissen aber, daß bei der Anwendung von Quecksilber durch das Einreiben in die Haut das metallische Quecksilber derartig in die Blut- und Säftemasse hineingedrängt wurde, daß man später in den Knochen metallisches Quecksilber gefunden hat. Eine stärkere und kräftigere Vergiftung können Sie sich allerdings nicht gut vorstellen, als wenn Sie metallisches Quecksilber von der äußeren Haut bis in die innersten Knochen einreiben können. Es ist doch klar, wenn ein solcher Körper sich seines Quecksilbers entledigen soll, müssen schon gewaltige Anstrengungen gemacht werden, um das Blut zu reinigen. Wenn nun Ausschläge oder Geschwürsbildungen zu Hilfe kommen, wenn starke Eiterungen stattfinden, dann ist es allerdings leicht möglich, einen Körper auszureinigen, und zwar vollständig auszureinigen. Ich habe dieses Beispiel genommen, um die Notwendigkeit von Ausschlägen in einzelnen Fällen zu beweisen.

Die Krisen teilen sich also erstens in die Erscheinungen, die wir in uns empfinden: Unbehaglichkeit, Abgeschlagenheit, Diarrhoe, Schnupfen und derlei körperlichen Unbequemlichkeiten; zweitens die kritischen Ausschläge. Diese kritischen Ausschläge bewegen sich natürlich von der geringsten Hautrötung bis zur stärksten Geschwürsbildung.

Auch im gewöhnlichen Leben sagt man häufig, daß manchen Leuten nichts fehlt als eine große Krankheit, um den Krankheitsstoff, der im Körper aufgespeichert ist, wieder herauszubefördern. Und wenn solche Leute Typhus und ähnliche schwere Krankheiten bekommeu und sie überstehen, dann sind sie meist gesunder wie je vorher. Genau derselbe einfache Prozeß spielt sich auch bei der Wasserkur ab, und aus dem Grunde ist jede kritische Erscheinung mit Freuden zu begrüßen. Es nützt aber nichts, wenn man durch künstliche Mittel die Ausschläge hervorrufen wollte; man soll die Sache abwarten, bis die Natur sich ihr Recht verschafft und die Ausschläge werden läßt. Nicht in allen Fällen ist es notwendig, daß sie kommen; das kommt auf den Krankheitszustand an.

Ueber das Kaltwassertrinken möchte ich noch einiges sagen. Im ganzen ist die Menschheit auf dem Standpunkt, daß ein gewisses Getränk für den betreffenden Menschen notwendig ist. Einen Bayer ohne sein Bier kann man sich kaum denken, einen Rheinländer ohne Wein ebenfalls nicht, und so ist in jeder Gegend irgend ein Getränk, das besonders beliebt ist.

Ich halte dafür, daß eine gewisse Menge von Flüssigkeit für den Körper nicht nur nützlich, sondern sogar notwendig ist; andererseits bin ich der Meinung, daß man dann jenes Getränk auswählen sollte, welches das schuldloseste ist und vielleicht sogar von

großem Nutzen für den Körper sein kann. Das beste zum Trinken ist zweifellos immer und überall das frische Quellwasser, wenn man es haben kann, und selbst wenn nicht, sollte man weite Wege nicht scheuen, um sich solches zu verschaffen. Macht man doch, um gutes Bier zu erhalten, manchmal schon Tagereisen!

Das frische Quellwasser muß auch richtig aufbewahrt werden, damit es seinen Kohlensäuregehalt nicht verliert. Es bewahrt sich am besten auf in steinernen Gefäßen mit Holzdeckel. Wenn ich einen großen irdenen Krug habe mit Holzdeckel, hält sich das Wasser kühl und frisch gar lange Zeit. Schon Hufeland, der große Dr. Hufeland aus den Jahren 1820—30 sagt: „Jeder Trunk Wassers hat einen eigentümlichen Reiz; ja, man trinkt mit jedem Trunk Wassers neuen, frischen Lebensreiz." Das unterschreibe ich vollkommen, und je mehr man sich daran gewöhnt, das frische Wasser zu seinem Freunde zu machen, desto mehr wird man finden, wie wenig andere Getränke man bedarf, wenn man das kalte Wasser erst recht schätzen gelernt hat.

Es hat das Wassertrinken noch einen großen Wert, speziell was die Börse angeht; nicht nur, daß das Getränk selbst billiger ist, sondern man wirkt auch in die Zukunft. Denn die Erfahrung hat gelehrt, daß derjenige, der sich an das Wassertrinken gewöhnt hat, den Geschmack an Bier und Wein ziemlich stark verliert; es ist dies ein Ausgleich der Natur gegen den standhaften Wassertrinker.

Ich bin der Ansicht, gelegentlich ein Glas Wein oder Bier ist manchmal nützlich, in Krankheiten sogar notwendig; das kommt darauf an. Wer aber in gesunden Tagen seinen Magen, sein Herz, seine ganzen Eingeweide derartig an das Reizmittel des Alkohols gewöhnt hat, daß er glaubt, er könne nicht einen halben Tag sein ohne sein Glas Bier oder Wein, was wird der in kranken Tagen seinem Herzen zumuten können? Das Herz läßt einfach aus in seiner Kraft, es geht nicht mehr.

Das ist nur ein leichter Hinweis, daß das Kaltwassertrinken auch zur Kur gehört. Man braucht nicht unendliche Mengen zu trinken, das ist überflüssig. So gibt es Kurorte, wo das Wassertrinken forciert wird, wo 40, 50, 60 Glas Wasser am Tage getrunken werden. Derartige Kraftleistungen halte ich thatsächlich für große Thorheiten; statt ein Glas Bier ein Glas Wasser zu trinken, ist aber jedenfalls ausgezeichnet. Wasser und Brot, was man als Gefangenenkost rechnet, ist gar nicht so schlimm und reicht vollständig aus. Sehen Sie die Hungerkünstler an, die die Welt in Erstaunen setzten mit ihrem Fasten! Was haben sie gethan? Sie haben Wasser zu sich genommen und haben sich damit erhalten. Sie können daraus sehen, daß das Wasser gewissermaßen ein Nahrungsmittel ist, und ich behaupte, das ist es auch; denn das Wasser hat viele Extractivstoffe aus der Erde gezogen. Leute, die viel mit dem Geiste thätig sind, wissen es zu schätzen, was es heißt, Wassertrinker zu sein. Wassertrinker werden alt, behalten klaren Geist und klaren Kopf. Ein Mann, der gewöhnt ist, die Nächte durchzuarbeiten an seinem Schreibtisch, der

gewöhnt ist, Thee und Kaffee zu nehmen, um sich damit zu erhalten, wird mit dem plötzlichen Zusammenbruch seiner Kräfte diese Thorheiten büßen; aber Jener, welcher Wasser trinkt und dann soviel arbeitet als er kann, wird besser arbeiten, länger arbeiten und intensiver arbeiten.

Glauben Sie nicht, daß Alkohol den Menschen stärkt: denn Alkohol ist weiter nichts als ein vorübergehendes Gießen von Oel in's Feuer; es flackert das Feuer hell auf, aber nach einigen Augenblicken zeigt ein Häuflein Asche, was es gewesen ist. Wenn wir aber Wasser trinken, wissen wir genau, wie weit unsere Kräfte reichen, denn das Wasser ist nicht ein solcher Täuscher.

Knieguß.

In den beiden vorausgegangenen Vorträgen haben wir das Allgemeine soweit erledigt, so daß Jeder weiß, worum sich's handelt bei der Wasserkur und was sie wirkt. Wir fangen jetzt an, die einzelnen Güsse herzunehmen und uns darüber klar zu werden, was die einzelnen Güsse wirken, wie sie wirken und wie sie angewendet werden können.

Nehmen wir zunächst den Knieguß, den viel verachteten Knieguß. „Bloß einen Knieguß?“ sagt Mancher, „was soll das sein?“ — Dem gegenüber muß ich ausdrücklich daran festhalten, daß auch der Knieguß sein volles Recht hat unter den Güssen und daß er viel zu viel verachtet wird; denn er ist gelegentlich ein sehr scharfer und strammer Geselle.

Unter einem Knieguß verstehen wir folgende Anwendung: Die Bedeckung der Unterschenkel des menschlichen Körpers mit fließendem Wasser, das entweder abwechselnd bald die eine oder die andere Stelle eines Unterschenkels berührt, oder aber in vollständig gleichmäßigem Strome von der Kniescheibe herunter beide Unterschenkel zugleich mit einer fließenden Wassertafel bedeckt. Sie entnehmen aus dem ganzen, daß ich auf 2 Punkte besondere Betonung lege: erstens das fließende Wasser, zweitens die Ruhe in der Anwendung.

Die Güsse im allgemeinen sind zunächst alle vom Herrn Prälaten selbst gegeben worden, und zwar mit der Gießkanne. Was eine Gießkanne ist, weiß Jeder, und Sie wissen ebenfalls, daß die Gießkanne ein Ausmündungsrohr hat, dessen Durchmesser vielleicht 15—20 mm beträgt. Es geht daraus hervor, daß man stets den vollen, runden Strahl genommen, daß man fernerhin niemals einen Druck beim Guß angewendet hat. Beides sind für die Güsse sehr wichtige Momente. Denn in einer Polemik, die ich gelegentlich mit einem Herrn Dr. Clemens Niemann hatte, wirft er uns vor, daß die Kneipp'schen Güsse überhaupt nichts Neues sind, denn die Quelldouchen des Prießnitz seien schon immer dagewesen. Da muß ich bemerken: Ich bin selbst dort gewesen und habe gesehen, daß die Quelldouchen, von denen der genannte Arzt spricht, in offenen Rinnen gehen und eine Fallhöhe von 10 bis 12 Fuß haben; unsere Güsse hingegen werden vollständig ohne Druck gegeben.

Als nun späterhin die Gießkanne nicht mehr praktikabel war, ging man dazu über, Wasserleitungen zu bauen und Schläuche anzusetzen; und diese Kautschukschläuche, die wir hier gebrauchen, haben meist den Durchmesser von 21—23 mm. Der 21 mm Schlauch dürfte jener sein, der am meisten gebraucht wird, und hie und da hat man auch etwas weitere; noch weitere halte ich nicht für notwendig.

Wenn nun ein Knieguß gegeben wird, kann das auf zweierlei Weise geschehen: entweder sitzt der Patient oder er steht. Steht der Patient, so wird man an dem ruhig stehenden Menschen die Wade hinauf den Schlauch leiten, dann hinab; hierauf das andere Bein hinauf und hinab. Dabei ist es vollständig gleichgiltig, ob man mit dem rechten oder linken Fuß zuerst anfängt; und wenn dies in dem einen oder anderen Buche steht, so dient es nur dazu, um überhaupt einen Anfang zu geben. Warum fängt man an der Rückseite an? Das hat einen gewissen Grund, und den Grund sehe ich darin, daß die Rückseite des Unterschenkels von starken Muskelpartieen gebildet wird. Also wenn man an der Rückseite anfängt, wird man auf Muskelpartieen kommen, die weniger empfindlich sind als das an der Vorderseite gelegene Schienbein; denn über jeden Knochen ist die Beinhaut gespannt, und diese ist sehr empfindlich. Ich mache aber aufmerksam, daß es durchaus kein Fehler ist, wenn der Knieguß von vorne angefangen wird; es ist dies mehr eine Gewohnheit, die bei Anfängern jedenfalls zu billigen ist. Es wird dann gleichmäßig, wie die eine, auch die andere Seite begossen, bis nach Verlauf von 60 bis 100 Sekunden die sogenannte Reaktion eintritt. Was wir unter Reaktion zu verstehen haben, ist uns allen vollständig klar.

Die Wiederkehr des Blutes aus dem Innern des Körpers in die erweiterten Gefäße bewirkt daß die Gefäße sich wieder mit Blut füllen und die Haut rosenrot erscheint. Diese Rosenröte ist selbstverständlich bei den einzelnen Individuen sehr verschieden, was mit den körperlichen Verhältnissen in Zusammenhang zu bringen ist.

Wenn der Patient sitzt, wie z. B. ein sehr schwacher Mensch, dem ich den Knieguß vom Bett aus geben will, so sitzt er auf einem Stuhl und stellt seine beiden Füße in ein vor ihm stehendes rundes Gefäß. Der Gießer steht vor ihm, fängt also den Guß von vorne an; er wird aber die Vorsichtsmaßregel gebrauchen, meist an der Außenseite des Fußes zu gießen, weil wir da die dicke Muskelschicht haben, um das Schienbein zunächst zu umgehen.

Wenn in richtiger Weise der Strahl am Unterschenkel geleitet wird, so sieht man bei ruhiger Haltung der Hand, daß sich das Wasser wie ein Strumpf um die Extremität herumschlingt, und wenn man beim sitzenden Menschen oberhalb der Kniescheibe den Strahl einige Zeit hinhält, bildet sich wie ein Wassergürtel um das ganze Bein, und gleichmäßig ist das Bein mit fließendem Wasser bedeckt.

Es ist von außerordentlicher Wichtigkeit, daß, wenn man Gießer ist oder gießen lernen will, man die notwendige Uebung im Handgelenk hat; darum soll, wer gießen will, sich zunächst prüfen, ob er Talent dazu hat, sonst lernt er es und es nützt doch nicht viel.

So dauert also, sowohl in der einen als in der anderen Form gegeben, der Knieguß 60—100 Sekunden oder auch noch länger, je nachdem das Individuum ist, das wir vor uns haben.

Welches ist nun die Wirkung eines solchen Kniegußes? —

Die Wirkung des Gußes ist eigentlich eine zweifache: zunächst die Wirkung auf das Blut, dann die Wirkung auf das Nervensystem.

Welches ist die Wirkung auf das Blut? — Die Wirkung auf das Blut besteht zunächst darin, daß aus dem gegossenen Unterschenkel das Blut zurück in den Körper tritt. Nach kurzer Zeit löst sich der Gefäßkrampf, das Blut tritt zurück in die Extremitäten und es zeigt sich die Rosenröte, die sogenannte Reaktion. Immer weiter gehen diese Reaktionen hin und her, und wenn man sie durch das Nichtabtrocknen nicht unterbricht, so dauern diese Reaktionen unter Umständen halbe Stunden lang. Es ist das Wichtigste bei der ganzen Kur, daß man die Natur arbeiten läßt; man gibt durch den Reiz des kalten Wassers bloß den Anstoß und läßt nachher die Natur selbst arbeiten. Diese arbeitet aber sicher und tadellos, wenn wir sie nur nicht stören. Also die unmittelbare Wirkung auf den Blutlauf, nämlich die, daß das Blut in der gegossenen Extremität hin und her wandert, oder wenn Sie wollen, flutet.

Die zweite Einwirkung auf das Blut ist die, daß das Blut durch die Einwirkung des kalten, fließenden Wassers kühler wird, also die Einwirkung auf die Körperwärme. Diese Einwirkung ist gar nicht so ohne, sie ist verhältnismäßig recht bedeutend.

Selbst Kniegüsse verursachen schon einen ganz meßbaren Unterschied, wieviel Wärme dem Körper entzogen wird. Ich habe selbst damit Versuche angestellt und genaue Aufzeichnungen gemacht.

Ich will Sie nicht langweilen mit der Geschichte, ich gebe nur den Extrakt aus der Sache, und Sie können daraus entnehmen, daß bei der richtigen Anwendung Kneipp'scher Güsse, speziell des Kniegusses, von dem wir jetzt reden, eine ganz bedeutende Einwirkung auf die Körperwärme des Menschen stattfindet. Also das kalte Wasser, richtig angewendet, erzeugt Wärme; vorübergehend Kälte, aber durch die gesteigerte Thätigkeit der Gewebe wird wieder Wärme erzeugt. Darum sind die besten Unterkleider das kalte Wasser; die besten Unterhosen und Unterjacken sind immer wieder das kalte Wasser.

An zweiter Stelle wirkt der Knieguß auf das Nervensystem. Sie werden in den Kneipp'schen Büchern finden, daß er speziell vom Knieguß sagt, wie dieser schon starken Männern Schreie ausgepreßt hat. Das ist auch richtig; denn wenn man längere Zeit den kalten Wasserstrahl auf die Kniescheibe und das Kniegelenk hält, wird man finden, daß hie und da bedeutende schmerzliche Empfindungen stattfinden. Woher kommt das? Das hat weiter keinen besonderen Grund als den, daß dies Gelenk an sich außerordentlich starke Nervenfasern und sehr empfindliche Nervenendigungen hat, die dort, auf dem größten Gelenke des Körpers, sich befinden.

Im ganzen und großen wird man finden, daß eine außerordentliche Kräftigung durch den Knieguß in den Körper kommt. Wenn die Leute am Abend der Müdigkeit los sein wollen, stellen sie die Füße in frisches Wasser; so ist auch, um die Ermüdung aus dem Körper zu ziehen, der Knieguß ein vorzügliches Mittel.

Es darf aber nicht vergessen werden, beim Knieguß noch etwas zu erwähnen, was öfter eintritt. Es kommt vor, daß bei sehr reizbaren Personen bei der Erteilung des Kniegusses plötzlich eine starke Blutwallung zum Kopfe schlägt. Dieser Zustand fand sich bei nervösen, blutarmen und neurasthenisch veranlagten Leuten, so daß Manche den Knieguß direkt aufgeben mußten, da sie ihn nicht ertrugen. Woher kommt nun das?

Die ganze Thätigkeit der Haut und der darunter liegenden Gewebe bei einer solchen kalten Anwendung ist selbstverständlich eine nervöse, und wenn sich die Blutgefäße öffnen und schließen, sind dies alles nervöse Dinge, die vom Nervencentrum aus stattfinden. Wenn also bei einem Menschen das Nervensystem sehr reizbar ist, so ist es selbstverständlich, daß sich bei ihm das, was wir die Rückstauung nennen, viel rascher bildet als bei einem normalen Menschen. Ein normaler Mensch wird sich dabei ganz wohl fühlen; bei einem Nervösen hingegen wird die Reaktion eine viel raschere und gewaltsamere sein, und so wird die von dem gegossenen Gliede zurückgedrängte Blutmenge mit gewaltigem Ruck in die Höhe steigen und das Gehirn wie mit einer Kongestion überfallen. Daher kommt es, daß manche sehr nervöse, blutarme Leute Knieguß und Wassergehen so schwer ertragen und diese müssen das auch unterlassen.

Der Knieguß ist aber auch bei manchen Leiden ganz besonders wichtig zu erwähnen. Da nenne ich vor allen Dingen das Zipperlein, das Podagra, die Gicht. Das Podagra hat bekanntlich seinen Lieblingssitz im Gelenke der großen Zehe des rechten oder linken Fußes; dieses schwillt an und wird hochrot. In einem solchen Falle leidet der Betreffende außerordentlich starke Schmerzen, ist meist leicht fieberhaft, und was immer auf der Welt er nimmt, er wird der Schmerzen nicht los, wenn er nicht an's kalte Wasser geht. Da hilft nun der Knieguß oder der direkte Guß mit kaltem Wasser. Zu vielen Malen habe ich die Erfahrung gemacht, daß beim Podagra nichts hilft als die Güsse.

Erst heute habe ich einen Herrn gesehen, der mir erzählte, sobald er die Schmerzen merkte, fing er an zu gießen, und so war in 8—14 Tagen sein Anfall vorüber, nachdem er früher 2 bis 3 Monate zu Bett liegen mußte.

An zweiter Stelle nenne ich den Knieguß beim Gelenkrheumatismus. Dieser ist eine außerordentlich schmerzhafte und gefährliche Krankheit; er nimmt meist seinen Anfang im rechten Knie, und zwar mit schwerem Fieber, vollständiger Bewegungsunfähigkeit und hochgradiger Schmerzhaftigkeit. Diese kann so hoch gehen, daß sogar jeder Luftzug schmerzhaft empfunden wird. Solche Kranke soll man erbarmungslos gießen, dann wird man finden, daß die Schmerzen sofort nachlassen. Es ist dies allerdings nicht immer ganz leicht, und ein solcher Knieguß könnte wohl ein Knieguß mit Umständen genannt werden. Denn wenn der Kranke zu Bette liegt und man will ihm das Knie gießen, wie wird man das machen? Entweder er ist stark genug oder nicht so sehr mit Schmerzen geplagt daß man das Bein etwas bewegen

kann; dann kann man ja leicht gießen. Wenn das nicht möglich ist, sucht man unter das etwas erhobene Bein eine flache Schale unterzuschieben, wickelt ober- und unterhalb des Kniegelenkes eine Serviette herum und gießt nun auf das Knie. Das ist eine Methode, wie man Kniegüsse auch unter schwierigen Umständen geben kann.

Es gibt nichts bei Podagra und Gelenkrheumatismus, das nur annähernd so wirkt wie der direkte Guß auf die schmerzhafte Stelle. Es muß das immer betont werden, weil die meisten Menschen sich fürchten und glauben, das könnte ihr Tod sein. Das ist nicht wahr. In mehr als hundert Fällen ist es erprobt, und ich habe Fälle beobachtet, wo Herzfehler dabei waren, und dennoch hat der Guß geholfen.

Nun frägt sich's: Wie oft darf man den Knieguß gebrauchen? Man darf ihn nicht zu oft gebrauchen; denn wenn man dauernd ein Glied begießt, leitet man eine beständige Blutwelle in das betreffende Glied hinein, man baut neue Saftkanälchen in das Glied, so daß dasselbe viel blutreicher wird als die anderen. Das kann unter Umständen von großem Schaden sein. Darum werden Sie finden, daß regelmäßige Abwechslung in ihren Verordnungen stattfindet, denn eine Anwendung, lange Zeit gemacht, ist nicht zu raten.

Wenn man nun zuhause ist, wie kann man sich da helfen? Jener, der eine Badeeinrichtung hat und sich einen Schlauch anschrauben kann, weiß genau, wie er es zu machen hat; wer eine Gießkanne hat und Jemanden zu seiner Bedienung, weiß es ebenfalls. Wer aber Beides nicht hat, weder Jemanden, der ihm den Guß gibt, noch eine Wassereinrichtung, noch eine Gießkanne, er kann auch einen Knieguß nehmen. Aus irgend einem Wassergefäß gießt er Wasser ganz langsam das Knie herunter; das wird für den Notfall vollständig ausreichend sein. Ich kann mir also immer einen Knieguß verabreichen, selbst unter den kläglichsten Verhältnissen. Sie sehen, daß man im Notfalle überall die Anwendungen machen kann und wie sie gemacht werden sollen; wer aber Gelegenheit hat, sie hier zu nehmen, ist außer dieser Sorge.

Ich mache nochmals aufmerksam, daß der Knieguß nicht sehr lange Zeit dauern sollte, und es soll da der betreffende Patient auch selbst auf sich achten. Wenn er sieht, daß das Bein hochrot wird, soll der Guß sofort beendet werden.

Schenkelguß.

Wir sind in der Betrachtung der Wasseranwendungen zunächst mit dem Knieguß fertig, indem wir denselben in jeder Beziehung betrachtet haben und uns darüber klar geworden sind, welche Einwirkung diese Anwendung auf den Körper des Menschen hat. Seitdem ich diese Worte vor ihnen sprach, hat man auch die Beobachtung unter den Kurgästen gemacht, und es sind mir inzwischen gewiß ein Dutzend Kranker gekommen, die mir erzählten, wie gerade der Knieguß der empfindlichste Guß sei.

Ein weiterer Guß der unteren Extremitäten ist der Schenkelguß. Der Schenkelguß ist wohl derjenige Guß, der bei der gesammten Kneipp'schen Wasserheilmethode am öftesten angewendet wird; und wenn Sie Ihre Verordnungen durchsehen, so werden Sie finden, daß der Schenkelguß fast jeden Tag oder alle zwei bis drei Tage sicher sich darin vorfindet, aus dem einfachen Grunde, weil der Schenkelguß diejenige Anwendung ist, welche bei weitem am schonendsten, am wirksamsten und kräftigsten zugleich ist. Viele Leute ertragen den Knieguß schlecht, den Schenkelguß hingegen recht gut; und man sollte doch eigentlich glauben, daß der Schenkelguß eine bedeutend stärkere Anwendung sei wie der Knieguß. Wie die Verhältnisse liegen, habe ich Ihnen zum großen Teil das letztemal erklärt und habe es Ihnen dahin ausgelegt, daß gerade beim Knieguß das große Kniegelenk hauptsächlich begossen wird und die ziemlich oberflächlich liegenden Knochen des Unterschenkels, das Schienbein; daher manchmal der Schmerz bei dieser Anwendung.

Wie ist nun der Schenkelguß in dieser Beziehung? Der Schenkelguß wird in der Weise erteilt, daß man mit der Gießkanne oder dem Schlauche in der Entfernung von etwa zwei Handbreiten vom Körper am Beine heraufgeht und den Strahl derartig zu leiten sucht, daß ohne Druck sich um das ganze Bein eine sogenannte Wassertafel bildet. Der ist der beste Gießer, der das am richtigsten zustande bringt. Man fängt an der Hinter- oder Vorderseite des Beines an und geht langsam in die Höhe. Wenn man blos in der Lendengegend rechts und links stehen bleibt, wird man nicht imstande sein, das ganze Bein zu gleicher Zeit zu gießen; darum ist es vorteilhaft, die Lage des Strahles zu wechseln. Es befindet sich speziell auf der rechten und linken Seite an der äußersten Spitze der Hüfte ein Punkt, wenn man diesen mit dem Wasserstrahle trifft, so umgibt sich das ganze Bein mit der gewollten ganz dünnen Schicht des kalten Wassers. Das Gießen an sich ist eine große Kunst und nur wenige Leute bringen es darin zu einer Vollkommenheit.

Gerade das ist das außerordentlich große Verdienst, das Prälat Kneipp speziell sich erwarb, daß er nicht nur verordnet, sondern

auch alles praktisch durchgegossen hat. Es ist einem Jeden zu raten, daß er sich auch praktisch um das Gießen bemühe; ich wiederhole, es ist eine große Kunst, es erfordert viel Ausdauer, viel Ruhe und eine große Geschicklichkeit. Man soll beim Schenkelguß natürlicherweise den ganzen Schenkel gießen und auch die Kreuzbeingegend, welche die Verbindung bildet zwischen den beiden Hüften. Nun geht man auf die andere Seite und hierauf an die Vorderseite.

In jedem Falle ist der Schenkelguß eine Anwendung, welche von der größten Wirksamkeit ist. Denn im Kreuzbein endigt das Rückenmark, oberhalb des Beckens liegen die beiden Nieren, das Kreuzbein bildet die hintere Fläche des Beckens, und in demselben befinden sich sehr lebenswichtige Organe; zugleich bildet die obere Partie die hintere Wand der Bauchhöhle, in der sich die Eingeweide, die Gedärme befinden, und das sehr empfindliche Bauchfell wird ebenfalls beim Schenkelguß berührt, wenn man vorne gießt.

Es ist darum notwendig, gerade beim Schenkelguß die richtige Lage in jeder Beziehung zu bewahren. Das Hin- und Herschlottern ist ein Fehler, der zumal bei jugendlichen Gießern öfter vorkommt. Es soll der Guß so gegeben werden, daß man den Strahl hin und her gehen läßt, aber mit einer gewissen plastischen Ruhe, die nichts hat von der zitternden Weise desjenigen, der seiner Sache unsicher ist.

Durchschnittlich habe ich gefunden, daß bei einem Schenkelguß, der eine Minute dauert, eine Wassermenge von 30—33 Liter verwendet werden muß. Vorausgesetzt ist ein Schlauch, welcher etwa 19—20 mm im Durchmesser hat. Wenn nun eine solche Wassermenge über die stark fleischigen Partien gegossen wird und den Unterschenkel herabläuft, begreift sich von selbst, daß eine ganz bedeutende Wärmemenge dem Körper entzogen werden muß, und die Untersuchung hat das vollauf bestätigt. Wenn nun diese Wärme aus dem Körper entfernt ist, wird alsbald das Kältegefühl eintreten, und dem sucht der Mensch instinktiv zu begegnen durch die Bewegung; sowie man sich kalt fühlt, sucht man durch Bewegung Wärme zu erlangen. Der alte physikalische Grundsatz: Bewegung oder Arbeit erzeugt Wärme, ist eine der schönsten Stützen für die Kneipp'sche Wasserheilmethode.

Eben deswegen, weil die Bewegung Wärme erzeugt, schafft man auf die Oberfläche des Körpers hin eine ganze Menge von verfügbaren Wärmeeinheiten, die benützt werden können, um dem Wasser mehr Angriffspunkte zu bieten. Es ist absolut klar und einem jeden, auch dem einfachsten Gemüte verständlich, daß eine solche Kur wirken muß, weil sie in die Verhältnisse des Körpers, in den Haushalt des Organismus eingreift, und dadurch, möchte ich sagen, umwandelt vor allen Dingen.

Was wandelt der Schenkelguß beispielsweise um? Er wandelt die leblose, schlaffe, wenig arbeitende Haut des Oberschenkels und des ganzen Schenkels um in ein Organ, das lebendig und arbeitsam wird; ob die Haut will, ob sie nicht will, sie muß. Nach

dem Gesetze, daß die Kälte die Körper zusammenzieht, schwindet bekanntlich zunächst das Blut aus der Oberfläche der Haut in das Innere des Körpers; wenn der Krampf sich gelöst hat, geht die Blutwelle zurück, es füllt sich die Haut, wird rosenrot, das Blut ist an der Oberfläche und die Wärme ist wieder da. Allmählich kommt die zweite Welle, und so vollzieht sich dies in buntem Wechselspiel 3, 4, 5, 6mal, je nach dem Kräftezustand des Organismus. Ein jeder Mensch, der nur noch einen Schimmer von Reaktionsfähigkeit in seiner Haut hat, hat nach meiner Auffassung den Schlüssel zum Erfolge für seine Wasserkur thatsächlich in der Tasche; denn der Schlüssel zum Erfolge ist sein eigener Wille und seine eigene Energie. Aus diesem Grunde sage ich, ist die Wasserkur außerordentlich wirksam, weil sie eingreifend ist.

Eine der eingreifendsten und dabei doch schonendsten Anwendungen ist der Schenkelguß. Man kann den Schenkelguß sehr stark geben, ohne dem Organismus zu schaden. Wenn ich dieselbe Quantität Wasser, die ich ungestraft auf den Schenkel gießen kann, auf den Bauch oder auf die Herzgegend gießen würde, welchen Effekt riefe das im Körper hervor! Die andauernd starke Kälte auf den Bauch gebracht, wie das kalte Wasser in Gestalt eines Gusses sie bietet, könnte sehr schädlich wirken. Ich habe früher schon davon gesprochen, welch' ein großer Gegner des Eisbeutels ich bin, aus dem einfachen Grunde, weil dieser zu viel Kälte hat, und zwar tote Kälte. Einen Teil dieser Wirkung würden wir auch mit dem Gusse erzielen auf den Bauch; ersterben würde darunter zum Teil das Gewebe, statt sich genügend zu beleben, und zwar deswegen, weil die Kälte, wenn sie im Uebermaße auf zarte Schleimhäute oder lebenswichtige Organe angewendet wird, ertötet und nicht belebt. Die Kälte belebt nur durch das flüchtig angewendete kalte Wasser in Gestalt der Kneipp'schen Wasseranwendungen; und darin liegt das große Geheimnis, das Kneipp entdeckt und uns zur Auflösung gegeben hat, daß er in die Natur hineingriff und diese Anwendungen herausbrachte aus seinem einfachen, gesunden Menschenverstande.

Richtig sind sie alle diese Anwendungen, die Kneipp uns gegeben, aber verstanden werden sie meist nicht und zwar aus dem Grunde, weil sie zu einfach sind; man will eben das Komplizierte heutzutage, und mit der Einfachheit macht man für gewöhnlich schlechte Geschäfte.

Weil nun dicke, fleischige Teile den Schenkel bilden, kann der Schenkelguß längere Zeit und stark angewendet werden, und kaum Jemand, selbst nicht der Empfindlichste, wird sich über die Länge des Schenkelgusses beschweren. Vergleichen wir den Schenkelguß mit dem Knieguß, so findet sich der Unterschied sofort. Die dicken, fleischigen Teile des Oberschenkels enthalten viele Muskeln und nicht soviele Nerven; darum ist der Schenkelguß meist nicht so empfindlich.

Dann sagte ich, der Schenkelguß sei von außerordentlicher Wirksamkeit; worin mag das liegen? Das liegt zunächst in dem Umstande, daß in den dicken Säulen, welche den menschlichen

Körper tragen, natürlich Platz ist für eine Menge Säfte und eine Menge Blut; wenn also diese Schenkel in entsprechender Weise angeregt werden, so macht das einen bedeutenden Prozentsatz des ganzen Körpers aus.

Weiterhin ist der Schenkelguß deswegen so wichtig, weil er den unteren Abschnitt des Körpers betrifft, also durch denselben eine beliebige Menge Blutes in den Unterkörper geleitet werden kann. Es ist bekannt, daß durch häufige Begießung eines menschlichen Gliedes im Laufe der Zeit ein gewisser Blutzufluß zu demselben stattfindet; d. h. wenn ich einem Menschen täglich zwei Schenkelgüsse gebe, kann ich es erleben, daß sich das meiste Blut nach seinen Schenkeln hinzieht. Darauf beruht auch, daß man bei Schlaganfällen Armgüsse und Kniegüsse gibt, um das Blut abzuleiten; denn die gegossenen Teile absorbieren das meiste vorhandene Blut.

Wenn Sie nun denken, daß man den ganzen Unterkörper, also beide Schenkel, mit Blut füllen kann, so geht daraus hervor, daß man kongestive Köpfe sehr gut entbluten und in normale Cirkulationsverhältnisse bringen kann.

Wobei wirkt der Schenkelguß speziell? Speziell wirkt der Schenkelguß bei Nierenleiden, bei Hämorrhoidalzuständen, bei Kongestionen zum Kopf, bei Magenleiden, — jedoch mit Vorsicht — bei allen Arten von Lungenleiden, von Asthma bis zur Schwindsucht, vom Bronchialkatarrh bis zum einfachen Lungenspitzenkatarrh; es ist merkwürdig, daß bei den meisten Leiden, die überhaupt mit Wasser behandelt werden können, gerade der Schenkelguß jene Anwendung ist, um die sich die anderen gruppieren. Darum ist es von außerordentlicher Wichtigkeit, sich über den Erfolg und die Art und Weise, wie der Schenkelguß gegeben wird, klar zu sein. Zum eisernen Bestande des Kneippianers gehören bekanntlich Halbbäder, Waschungen und Kniegüsse; ich möchte aber auch den Schenkelguß hinzufügen, denn er ist jene Anwendung, die man überall, auch unter den kläglichsten Verhältnissen ausführen kann und ausführen sollte.

Was ich noch zum Lobe des Schenkelgusses zu sagen hätte, wäre vielleicht das, daß er auch sehr gut wirkt bei jenen Leuten, die an starken nervösen Erregungen leiden auf subjektivem Gebiete. Ein Schenkelguß, ruhig gegeben 3—4mal in der Woche, hat einen zauberhaften Effekt bei solchen Zuständen; es kommt aber darauf an, wie man gießt.

Ich möchte aufmerksam machen, man soll von unten anfangen, in der Weise wie beim Knieguß. Es ist gleichgiltig, ob hinten oder vorne angefangen wird; ich würde eher an der hinteren Seite anfangen, weil dort die dicken Muskelpartieen sich befinden. Man steigt allmählich in die Höhe bis zur Hüfte; dann geht man etwas rechterseits und hält den Strahl so, daß derselbe in schiefer Linie auftrifft. So schließt sich an der oberen Schenkelpartie die Wassertafel glatt ab und setzt sich beständig fort bis hinunter zum Fuß. Man bleibt hier eine Zeit lang stehen und geht dann, je nachdem man notwendig hat, mehr oder minder

die vorderen Partieen zu gießen, langsam auf die andere Seite, bleibt dort wiederum an der Hüfte stehen und schließt dann ab, indem man in der Kreuzbeingegend noch etwas gießt.

In dieser Art den Schenkelguß verabreicht, mit einer Quantität von etwa 30—36 Liter Wasser, ist ungefähr, was notwendig ist. Wenn man aber mit der Gießkanne gießt, muß ich hinzufügen, sollte der Auslauf an derselben etwas größer sein wie gewöhnlich, weil sonst das Wasser zu langsam fließt.

Die Zeit, die der Schenkelguß dauern sollte, ist unterschiedlich. Ich habe für meine Versuche speziell eine Minute genommen; ich glaube aber, daß es notwendig ist, bei den Meisten etwas länger zu gießen. 80, 100, 120 Sekunden dürften stellenweise erforderlich sein.

Bei Hämorrhoidalzuständen erfährt der Schenkelguß eine gewisse Erweiterung, indem man jene Partie hauptsächlich gießt, die leidend ist; das erreicht man am besten, wenn der Patient den Körper nach vorne beugt und auf diese Weise den Ort der That mit seinem Wasserstrahle trifft.

Bei Kindern hat es mit dem Schenkelguß eine eigene Bewandtnis. Für gewöhnlich gibt man Kindern mehr Anwendungen, welche den ganzen Körper betreffen, zumal wenn sie klein sind, weil es eine große Geschicklichkeit erfordert, ein unruhig zappelndes Kind mit einem Schenkelgusse zu versehen. Die Exaktheit, d. h. die Ruhe des Gusses, leidet darunter, und es wird dem Kinde viel schwerer, eine solche Anwendung auszuhalten, als wenn ich es blos in's Wasser tauche oder ihm rasch einen Vollguß verabreiche.

Bei alten Leuten, zumal bei jenen, welche die Wasseranwendungen noch nicht gewöhnt sind, muß man, wie bei allen Güssen, so auch beim Schenkelguß vorsichtig sein; es kann bei diesen sogar nützlich sein, nicht ganz brunnenkaltes Wasser zu verwenden. Sind sie aber durch andere Anwendungen vorbereitet, so ertragen sie auch mit Leichtigkeit den Schenkelguß, sogar manchmal leichter wie den Knieguß.

Man kann den Schenkelguß auf zweierlei Weise geben. Sie sind Alle gewöhnt, daß Sie in den Badeanstalten vor dem Gießer stehen und der an dem vor ihm stehenden Körper die Schenkel begießt. Eine andere Art, die sich für Schwerkranke eignet, ist die, daß man den Betreffenden setzt. Man setzt zu dem Zwecke den Kranken auf einen einfachen Holzstuhl oder Holzblock, jedenfalls nicht auf einen besseren Stuhl, weil er naß wird. Er setzt sich vorne hin auf die Kante, und man fängt in der Weise an wie beim Knieguß, ganz allmählich den Schenkel hinaufzusteigen, bis man in die Gegend des Unterleibes kommt. Der Schenkelguß, einem Sitzenden gegeben, ist selbstverständlich nicht halb so wirksam, weil er nicht so ausgedehnt sein kann. Die Teile, worauf der Kranke sitzt, werden nicht begossen, und da man auf den Sitzknorren sitzt, so werden diese nicht in entsprechender Weise behandelt werden können.

Dann ist bei diesem Schenkelguß der eine Umstand noch störend, daß es sich nicht ermöglichen läßt, eine gleichmäßige Wasserschicht

um das ganze Bein zu erzielen, da dasselbe rechtwinklig oder stumpfwinklig steht. Man wird darum beim Schenkelguß, der einem Sitzenden verabreicht wird, in anderer Weise gießen müssen und seinen Strahl hauptsächlich an der Oberfläche des Beines leiten, nicht so an der Seite, damit von der Oberfläche aus die gleichmäßige Begießung der Schenkelhaut erzielt wird.

Zu Gießungen warmes Wasser zu verwenden ist Unsinn und ein großer Fehler. Wenn man zu Gießungen warmes Wasser begehrt, ist es besser, man erfindet eine neue Kur, und das ist vorläufig nicht notwendig. Zu den Güssen gehört das kalte Wasser als eine Notwendigkeit, ohne die überhaupt die Wirkung nicht zustande kommt. Ich mache darauf aufmerksam, weil mich oft die Leute fragen: „Könnte ich nicht vielleicht für den Anfang statt des kalten Wassers warmes Wasser nehmen?“ Da sage ich den Meisten: „Gehen Sie nur hin, ich habe dem Gießer schon gesagt, er soll Ihnen den Guß aus dem warmen Schlauche geben.“

Darauf habe ich erst kürzlich folgendes erlebt: Es kam eine junge Dame aus Rumänien, die sehr nervös war; die tanzte förmlich vor mir her und sagte: „Ich mag nicht kaltes Wasser“. Da antwortete ich ihr: „Ja, wenn Sie nicht gesund werden wollen, ist es Ihre Schuld.“ Da alles nichts half, gab ich ihr zum Schlusse die Versicherung, ich würde der Schwester schon sagen, ihr aus dem warmen Schlauch den Guß zu geben. Nun nahm aber die Schwester den gewöhnlichen Schlauch und goß sie: da hat sie denn ein furchtbares Geheul angestimmt. Darauf sagte man ihr, das Wasser sei ja warm und goß sie weiter. Sie ist heute schon soweit, daß sie jeden Guß mit Leichtigkeit erträgt.

Ich habe aber gelegentlich warmes Wasser versuchsweise bei gesunden Menschen angewendet und habe gefunden, was ich zur Bekehrung aller Warmwasserliebhaber mitteile, daß bei Güssen mit warmem Wasser die Reaktionsfähigkeit der Haut bedeutend erniedrigt wird, und zwar je lauer das Wasser war, desto schlechter die Reaktionsfähigkeit. Es steht schon in der hl. Schrift: Weil Du aber lau bist und weder kalt noch warm, so werde ich Dich ausspeien aus meinem Munde. So geht es auch mit der Wasserkur.

So möchte ich also wünschen, daß der Schenkelguß sich bei Allen, ebenso wie bei mir, einer besonderen Beliebtheit erfreue und daß Jeder in die Lage kommen möge, hie und da sich damit auszuhelfen.

Rückenguß.

Wir haben den Knieguß und den Schenkelguß durchgenommen und so reden wir heute vom Rückenguß. Den Schenkelguß habe ich zur Zeit bezeichnet als den wichtigsten aller Güsse; der Knieguß ist eine Anwendung, die sehr zweifelhaft ist, zweideutig in mancher Beziehung, denn Vielen erscheint der Knieguß als gar nichts und Manchen ist er der empfindlichste von allen.

Was nun den Rückenguß angeht, muß ich betonen, daß er thatsächlich zu den schwersten Anwendungen gehört, die die Wasserheilkunde kennt. Es wird Manchem von Ihnen aufgefallen sein, daß er Voll- und Blitzguß leichter ertrug wie den Rückenguß; das werden vor allen Dingen Jene empfunden haben, die stark nervös, neurasthenisch ꝛc. sind.

Diese Leute ertragen den Rückenguß sehr häufig nahezu gar nicht. Ich sehe vor mir Damen und Herren, die überhaupt keinen Rückenguß ertragen, und wo man sich freuen darf, wenn sie es bis zum Schenkelguß bringen; das sind Leute, die groß sind wie ich und stark und dick, bei denen es aber am Nervensystem bedeutend fehlt. Dieses alles vorausgeschickt, wird uns sicher die nähere Bekanntschaft mit dem Rückenguß sehr interessieren, und wird auch für Manchen recht lohnend sein.

Wie soll der Rückenguß angewendet werden und was versteht man darunter? Der Rückenguß ist eine Wasseranwendung, bei welcher Wasser von einer gewissen Temperatur, meist unter 10 °, in kontinuirlichem Strahle, ohne Druck, derartig auf die Haut des Rückens angebracht oder gegossen wird, daß diese Rückenoberfläche gleichmäßig von der Wassertafel bedeckt ist.

Es geht daraus hervor, daß man diesen Rückenguß auf mancherlei Art und Weise geben kann. Entweder der Betreffende steht vor mir, und ich fange an der Rückseite des Fußes an, gieße die Wade hinauf, dann den Oberschenkel bis zur Beckengegend; das andere Bein gieße ich in derselben Weise und gehe dann gleichmäßig den Oberkörper hinauf; oder aber ich steige in derselben Weise wie beim Bein mit dem Strahl an der einen Seite des Rückens empor, dann an der anderen Seite herunter. Frägt man, welche Art der Anwendung des Rückengusses die beste sei, so gebe ich die Antwort: das ist am meisten bedingt durch die Geschicklichkeit des Gießers.

Es ist vollständig gleichgiltig, ob man so oder so gießt, wenn man es nur richtig macht, d. h. wenn der Zweck erreicht wird. Dieser wird hauptsächlich dadurch erreicht, daß man mit möglichster Ruhe den Strahl führt, daß man nicht, wie Kneipp sich aus-

drückt, hin und her schlottert mit dem Wasser, sondern daß man in gleichmäßiger Weise die gesammte Rückenoberfläche mit Wasser bedeckt. Ruhig aufsteigend, bis in die Höhe der Schultern etwa, soll man mit dem Strahle gehen und dort eine gewisse Zeit lang stehen bleiben; dann kann man nach der Seite gießen, so wird die ganze Rückenpartie mehr oder minder vom Wasser bedeckt. Es ist dies gar nicht so schwer, wenn man sich vergegenwärtigt, was man will und soll.

Viele machen nun die Erfahrung, daß bei Anwendung des Rückengusses plötzlich ein Gefühl eintritt, als ob der Atem abgeschnitten würde. Eine zweite Erscheinung ist die, daß nach dem Rückenguß im Kreuz wie ein Hexenschuß zurückbleibt und ein ziemlich starker Schmerz, der nicht weichen will. Eine weitere Erscheinung besteht darin, daß manchmal in der Rückenmuskulatur beim Guß oder nachher krampfartige Schmerzen eintreten und ein Gefühl außerordentlicher Kälte sich bemerkbar macht. Alle diese Erscheinungen treten ziemlich häufig auf und es muß uns interessieren zu erfahren, womit sie zusammenhängen. Sie hängen zusammen zunächst mit der Thatsache, daß wir mit unserem Wasserstrahl ein äußerst nervenreiches Gebiet bestreichen. Rechts und links von der Wirbelsäule kommen Knoten vom sympatischen Nervengeflecht hervor, und wenn mit dem kalten Wasser diese Nervenknoten direkt oder indirekt berührt werden, so ist es klar, daß eine bestimmte Schmerzhaftigkeit oder ein Gefühl der Kälte bei Manchen sich zeigen wird.

Dieses Gefühl der Kälte wird um so größer sein, je nervöser der Betreffende ist und je reizbarer sein Nervensystem. Wenn wir also jetzt die Klasse der Nervösen nehmen, erklärt sich leicht, daß die einen Rückenguß schon gar nicht ertragen, denn es ist nicht anders möglich, als daß sich der Wasserstrahl rechts und links von der Wirbelsäule bewegt. Dazu kommt noch weiterhin, daß man aufrecht steht und dies erfordert immer eine gewisse Anstrengung. Wenn Sie eine Stunde sitzen, werden Sie nicht so müde sein, als wenn Sie eine Stunde auf einem Platze stehen; Daher gibt man schwachen Personen in sitzender Stellung den Rückenguß; er wird dann nicht in dem Maße schmerzhaft und empfindlich sein, als wenn zur Anstrengung des Gusses auch noch die kommt, sich fest halten zu müssen.

Es frägt sich nun: Was können wir thun, um diese unangenehme Erscheinungen, die manchmal beim Rückenguß auftreten, zu beseitigen? Dagegen können wir direkt eigentlich recht wenig thun, indirekt aber gar manches. Die direkte Einwirkung ist die, daß wir das Nervensystem des Betreffenden kräftigen, und das ist erst nach langer Zeit möglich, da ein Nervensystem aufzubessern viel schwerer ist als jede andere Arbeit in der Heilkunst, denn die Nerven sind die feinste Arbeit, die der Herrgott geschaffen; darum sind sie auch am schwersten zu korrigieren. Auf jeden Fall merken wir uns, daß der Rückenguß von großer Einwirkung ist und daß man ihn bei Leuten nicht anwenden soll, die stark nervös erregt sind. Man kann gegen jene unangenehmen Erscheinungen, die bei

Rückengüssen eintreten, wie gesagt, zunächst das Nervensystem selbst verbessern; das ist der Zweck des hiesigen Aufenthaltes. Man kann auch versuchen, den Rückenguß so anzuwenden, daß er ertragen wird; da rathe ich folgendes: Wenn ich einen Kranken habe, der den Rückenguß nicht erträgt, so werde ich zunächst versuchen, ihm mit einem trockenen, rauhen Tuche den Rücken etwas abzureiben, um dadurch eine kleine Reizung der Haut hervorzurufen und einen geringen Blutstrom nach der Oberfläche des Rückens zu leiten. Dann werde ich den Guß geben und den Versuch machen, ob er ertragen wird. Natürlich wird man in einem solchen Falle den Betreffenden auch sitzen lassen, um die Sache nach Möglichkeit zu mildern; erträgt er ihn erst sitzend, so läßt man ihn stehen, und so kann man nach und nach den Rückenguß voll und ganz geben. Auf jeden Fall ist beim Rückenguß viel größere Vorsicht nöthig wie bei den meisten anderen Güssen.

Rückenmarkleidende und ähnliche Kranke ertragen den Rückenguß, wenn er leicht gegeben wird, ausgezeichnet; wird er zu stark gegeben, ertragen sie ihn gar nicht und befinden sich nachher schlechter.

Bei Rückenmarkleidenden speziell gebe ich eine andere Art des Rückengusses, das ist der Hängguß; dieser ist bis jetzt hauptsächlich verwendet worden bei Jenen, die an Rückgratverkrümmung leiden. Die Leute werden an den Armen aufgehängt, so daß sie nur noch mit den Fußspitzen den Boden berühren, und dann wird ihnen der Rückenguß gegeben.

Lungenleidende sind meist dem Rückenguß nicht sehr feind und ertragen ihn für gewöhnlich recht gut; sind aber Lungenleidende sehr nervös, so kann selbstverständlich wieder eintreten, was ich vorher sagte, daß der Rückenguß Schwierigkeiten macht.

Rheumatische, Gichtische und ähnlich Kranke empfinden meist beim Rückenguß gar nichts besonderes, weil diese Leute für gewöhnlich nicht zur Klasse der Nervösen gehören, d. h. jener, die an nervöser Reizbarkeit leiden. Dann gibt es noch eine Menge anderer Krankheiten, z. B. die Lähmungen; da ist der Rückenguß meist von sehr guter Einwirkung.

Magen- und Darmleidende ertragen den Rückenguß weniger gut, da er eine zu starke Durchkältung des Leibes hervorrufen könnte; wenn also zugleich Blutarmuth besteht, starke Diarrhoe und ähnliche Zustände, wird man niemals einen Rückenguß geben dürfen.

Nun fragt sich's: In welchem Lebensalter ist der Rückenguß am besten? Bei alten Leuten, die die Wasserkur nicht gewöhnt, überhaupt mit dem kalten Wasser nicht vertraut sind, empfiehlt es sich niemals, mit Rückenguß eine Kur zu beginnen.

Der Eindruck, der durch den Rückenguß auf den Organismus ausgeübt wird, ist viel zu stark, als daß alte Leute ohne weiteres einen solchen Guß ertragen könnten. Er müßte schon sehr milde, sehr leicht gegeben werden, und jedenfalls müßte der Betreffende dabei sitzen; dann würde es vielleicht möglich sein. Ueberhaupt ist es bekannt, daß man mit Rückengüssen eine Wasser-

kur niemals beginnt; man fängt an mit unteren Anwendungen, weil an den Beinen oder Armen die Nerven nicht so empfindlich sind und nicht so viele Nerven vorhanden sind, so daß sich ganz allmählich der Organismus an das kalte Wasser gewöhnt. Man nennt diese Art des Beginnes der Wasserkur sehr richtig das sich Einschleichen in die Konstitution des Kranken mit den Anwendungen. Man schleicht sich so ganz allmählich ein, indem man mit scheinbar nebensächlichen kleinen Anwendungen sich allmählich eine Stufenleiter aufbaut und ist es selbstverständlich, daß bei dieser Stufenleiter der Rückenguß nicht am unteren Ende steht.

Wenn es allerdings im Sommer warm ist, wenn die Sonne scheint, überhaupt die Lufttemperatur sehr hoch ist, ändern sich die Verhältnisse, weil die Kälte wohl eine starke momentane Einwirkung hat, aber die umgebende Hitze auch sehr bald wieder das Gefühl des Behaglichseins erzeugt. Aus diesem Grunde kann man im Sommer einem Kranken viel früher einen Rückenguß geben als zu einer anderen Jahreszeit.

Der Rückenguß kann eigentlich nicht von Jedermann ertheilt werden. und ich möchte behaupten, daß für einen guten Rückenguß eine geübte Hand viel notwendiger ist als für jeden anderen Guß; denn ich halte die Anwendung des Rückengusses für eine der schwierigsten. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß es viel mehr Leute gibt, die den Rückenguß nicht ertragen als den Ober- oder Vollguß.

Es beklagen sich so Manche darüber, daß sie beim Rückenguß dieses unangenehme Gefühl der einseitigen Kälte haben, das sehr lange Zeit nicht weichen will; das kommt daher, weil wir dort die vielen Nerven haben und die Ausdünstung sehr häufig nicht in gehöriger Weise von statten geht. Da komme ich auf einen Punkt, der sehr wichtig ist. Gar Mancher hat schon gesagt: „Der Rückenguß ist soweit ganz angenehm, aber es bleibt mir im Kreuz eine kalte, etwa zwei handbreite Stelle zurück, die ich eine Stunde lang behalten muß; darum bekommt er mir so schlecht.“ Ist diese Angabe richtig? Sie ist zweifellos richtig, und Viele werden das bestätigen. Es ist dies sowohl bei Männern als bei Frauen der Fall. Woher kommt das?

Wenn der Rückenguß beendigt ist und man kleidet sich an, so hat Jeder, ob Mann, ob Weib, meist irgend einen Gürtel oder einen Schluß der Kleider um die Hüfte. Wenn der Schluß nun einigermaßen fest ist, wird die Auftrocknung der Feuchtigkeit gerade im Kreuz lange Zeit nicht stattfinden, weil durch die anschließenden feuchten Kleider die richtige Verdunstung verhindert wird; denn zur Verdunstung ist notwendig, daß stets der warme Körper seine Wärme ausstrahle und das auf der Oberfläche des Körpers befindliche Wasser auf diese Weise luftförmig sich verflüchtige. Es ist also notwendig, daß zwischen Haut und Kleidungsstück ein leerer Raum ist. Wenn ich nun durch irgend einen Gürtel den leeren Raum abschließe, wird selbstverständlich die Verdunstung nicht mehr eintreten, und darum die Erkältung an

dieser Stelle am längsten bleiben. Denn lauwarmes Wasser wirkt niemals erwärmend, sondern stets erkältend, wie überhaupt die Wärme nur erwärmend wirkt für den Augenblick. Wenn Sie ein warmes Bad nehmen, so werden Sie finden: Je wärmer das Bad, desto größer das Kältegefühl später; wenn Sie ein kaltes Bad nehmen: Je kälter das Bad, desto größer das Wärmegefühl.

Das ist die wunderbare Einrichtung, daß jenes, was dem Körper nicht schmeckt, ihm am heilsamsten ist; während das, was wie Luxus auf den Körper einwirkt, ihn entkräftet. — Es soll darum Jeder sorgen, daß er in der Kreuzbeingegend vollständig frei ist, damit die Verdunstung stattfinden kann. Dann soll man nach dem Rückenguß eine sehr sorgfältige Reaktion machen. Ich glaube, daß beim Rückenguß sich viel mehr Leute durch Unvorsichtigkeit verderben als bei allen anderen Güssen, aus dem einfachen Grunde, weil beim Rückenguß die ganze hintere Partie des Körpers kalt und naß geworden ist; also ist es notwendig, daß nachher eine sehr sorgfältige Reaktion gemacht wird. Sie besteht nicht darin, daß man zu starke Bewegungen macht, sondern darin, daß man durch ruhige Bewegung nach und nach die notwendige Körperwärme wieder zu erwerben sucht.

Da kann man fragen: Welche Bewegungen sind wohl angezeigt? Es sind selbstverständlich jene Bewegungen am meisten angezeigt, welche auch die Rückenmuskulatur in entsprechender Weise in Thätigkeit treten lassen. Die Rückenmuskulatur tritt in Thätigkeit, wenn ich mich beuge und strecke; denn bei der Beugung senkt sich der Körper nach vorne, und beim Strecken tritt die lange Rückenmuskulatur in Thätigkeit, den Körper wieder aufzurichten. Das Senken nach rechts und links, die Schulterblattbewegungen, dienen ebenfalls dazu, den Rücken zu erwärmen.

Weiterhin sind jene körperlichen Uebungen nützlich, welche in dem Stoßen bestehen, wenn es nicht zu stark geschieht; denn sonst gibt es Herzklopfen und das sollte vermieden werden. — Wenn man sich auf diese Weise kleine Bewegungen zusammensetzt, wie sie für jeden Guß passen, ist richtige Gymnastik erzielt. — Ich habe vor einigen Jahren durch einen Turnlehrer und eine Turnlehrerin, die Beide staatlich geprüft waren, Uebungen zusammensetzen lassen, welche für die einzelnen Güsse wohl passend wären; diese habe ich damals im Centralblatte veröffentlicht, und erst in diesen Tagen sagte ein Herr: „Die Dinge sind so außerordentlich sorgfältig ausgewählt, daß sie thatsächlich alles andere ersetzen.“ Ich will diese Uebungen gelegentlich wieder ausschreiben lassen, damit man sich darnach richten kann.

Weiterhin hätte ich beim Rückenguß noch folgendes zu bemerken: Jener, der einen Rückenguß ertheilen will, soll sehr vorsichtig sein, daß er ja zunächst nicht zuviel Wasser gebraucht. Wenn man spritzt und alle möglichen Kunststücke macht, ist er meist falsch und fehlerhaft, und ich behaupte: Ein schlechter Rückenguß kann viel mehr verderben als zehn gute herausbringen können. Ich mahne darum, beim Rückenguß die notwendige Sorgfalt ja nicht zu vergessen. Im vorigen Jahre machte Herr Prälat auf-

merksam, man soll sich auch richtig stellen. Beim Rückenguß soll man nicht mit hohlem Rücken stehen, das ist falsch; man soll mit rundem Rücken stehen, dann thut sich der Gießer leichter und man erträgt den Rückenguß ebenfalls viel besser.

Alles, was ich sage, weiß ich aus eigener Erfahrung. Als ich mir vor 5 Jahren den ersten Rückenguß geben ließ, merkte ich, daß ich steif wurde und mich kaum mehr bewegen konnte. Ich ließ mir am folgenden Tage noch einen geben, da wurde ich so steif, daß ich mich legen mußte. Nun ging ich der Sache nach. Herr Prälat sprach: „Da hat man Sie vielleicht zu scharf gegossen" — so war es auch. Darum mahne ich wiederholt, daß man die notwendige Sorgfalt beobachten soll. Wenn man nicht genügend warm ist, darf man sicher keinen Rückenguß ungestraft nehmen, denn das würde schlimme Folgen haben können. Bei jeder Anwendung sollte man allerdings warm sein, aber wenn sich's um kleinere Anwendungen handelt, wird der Schaden geringer sein; beim Rückenguß ist er immer ziemlich groß.

Oberguß.

Es gibt Leute, welche glauben, daß der Oberguß der beste aller Güsse sei; es gibt Andere, denen der Oberguß ein kritischer Guß ist; und eine dritte Anzahl von Patienten gibt es, für die der Oberguß die reine Erlösung von ihren Leiden zu sein scheint.

Diese Ansichten sind auch vollständig richtig, und wenn wir uns den Oberguß etwas näher betrachten, werden wir alsbald selbst bemerken, wie das zu verstehen ist.

Der Oberguß ist eine Anwendung, bei welcher meist auf den nach vorne gebeugten Körper Wasser in kontinuierlichem Strahle gegossen wird, so daß, an dem Rücken herunterlaufend und an den Armen, das Wasser eine gleichmäßige Schicht auf der Hautoberfläche bildet.

Man pflegt den Oberguß in der Weise zu geben, daß man den Kranken sich vorne überbeugen läßt; der stützt sich dann entweder in eine Wanne hinein, oder auf ein Fußbänkchen, oder man hat eine eigene Stützvorrichtung dazu angebracht, so daß das Wasser nach der Vorderseite des Körpers, nach dem Nacken zu, abläuft. Es soll der Oberguß in der Weise gegeben werden, daß der Wasserstrahl ohne jeden Druck arbeitet und das glatt hervorsprudelnde Wasser sich auf dem Rücken, der abhängig ist, gleichmäßig und ganz ebenmäßig verteilt.

Wenn man nun die vornübergebeugte Stellung des Körpers betrachtet, dann ist immer der eine Uebelstand dabei: Was fängt man mit dem Kopf an?

Ihn herunterhalten, daß das ganze Haupt voll Wasser wird, ist natürlich unangenehm; ihn aufrecht halten, gibt Schmerzen und gibt den bekannten Schmerz, den Mancher von Ihnen schon empfunden haben wird, ein ziemlich lebhafter, einige Zeit festsitzender Schmerz im Hinterhaupt, der natürlich im Laufe der Zeit vergeht, aber manchmal auch zu einem ganz soliden Kopfweh, und hauptsächlich Hinterkopfweh, sich ausbildet. Dieser Kopfschmerz ist an sich in keiner Weise gefährlich, aber sehr lästig und unangenehm. Ich bin oft gefragt worden, welches Mittel man anwenden könne, um ihn zu verhüten; das Mittel ist sehr einfach, leider wird es recht wenig beachtet. Es soll derjenige, der den Oberguß empfängt, statt den Kopf scharf in die Höhe zu halten' ganz langsam denselben hin und her bewegen. Bei dieser Bewegung wird ihm das Haupt und Haupthaar nicht sehr naß werden, und er hat den Vorteil, daß der Kopf nicht in dieser gestreckten und angestrengten Stellung gehalten zu werden braucht. Das Mittel ist so einfach, daß Jeder es anwenden sollte, und ich bin überzeugt, mancher Kopfschmerz wird dadurch verschwinden.

Dann wird weiterhin häufig der Fehler gemacht, daß man beim Oberguß den Kopf zu tief beugt; das taugt ebenfalls nicht zumal nicht für Leute, die ohnedies zu Kongestionen geneigt sind

Wenn ein Mensch, der alles Blut im Kopfe hat, sich noch nach vorne beugt, so begreift sich doch leicht, daß ihm dies eine bedeutende Blutwelle zum Kopf verursachen muß. Ein Solcher sollte eine Stellung einnehmen, die dem Wasser gestattet, nach vorne herunter abzulaufen, die andererseits den Kranken aber auch nicht zwingt, eine zu stark vornüber geneigte Haltung anzunehmen; man muß also für jeden Einzelnen den Guß separat abteilen. Für Jene, die im ganzen und großen kein besonderes Leiden haben, macht es ja nichts aus, ob sie ein paar Centimeter höher oder tiefer stehen; die ein Leiden haben, müssen sich aber wohl danach einrichten, daß sie den Kopf nicht zu tief beugen müssen. Der Oberguß dauert im ganzen und großen, nach zahlreichen Messungen, die ich machte, eine Minute durchschnittlich; manchmal 1½ Minuten, in einzelnen Fällen wohl auch etwas länger.

Nun werden Sie fragen: Was heißt das, er dauert solange? Die Erklärung ist folgende: Der Gießer hat den Auftrag, die Wasseranwendung beim einzelnen Kurgast solange fortzusetzen, bis er auf der Haut eine leichte Rötung entstehen sieht; das ist selbstverständlich bei den einzelnen Menschen verschieden. Der Nervöse reagiert im ganzen und großen ziemlich rasch, und recht hitzig Nervösen kann es passieren, daß nach einer halben Minute bereits die ganze Haut brandrot ist, zumal bei Jenen, die schon längere Zeit Wasseranwendungen genommen haben, wo also das Nervensystem auf die Kur und die ganzen Anwendungen schon eingedrillt ist.

Wenn wir zunächst einen Menschen nehmen, der niemals Kaltwasseranwendungen gemacht hat, und geben ihm einen Guß, so wird für gewöhnlich die Reaktion nicht gar zu rasch eintreten, sondern ganz allmählich; man möchte sagen, das Nervensystem besinnt sich erst, ehe es ordentlich zur Reaktion schreitet und die Rötung auf der Haut bewirkt. Jemehr aber die Gewöhnung die Nerven gezwungen hat, ihre Pflicht zu thun, desto rascher wird bei manchen Individuen die Reaktion eintreten. Wenn nun bei einem solchen Kranken, der schon lange Zeit die Kur gebraucht, die Rötung zu rasch eintritt, so ist es wohl angezeigt, noch etwas weiter zu gießen. — Anders verhält sich's allerdings bei Schwerkranken, dafür einige Beispiele.

Lungenkranke ertragen für gewöhnlich den Oberguß gut, wenn das Lungenleiden noch nicht gar zu weit vorgeschritten ist; und wir sagen: Jener Lungenkranke, der den Oberguß gut erträgt, hat alle Aussicht, gesund oder wenigstens besser zu werden. Das ist auch richtig, und wenn wir den Oberguß in seiner Wirkung betrachten, werden wir das erklärlich finden.

Aus unseren allerersten Betrachtungen über das Wasser ist Ihnen bekannt, daß die Wirkung in der Weise von statten geht, daß durch die Kälte, die auf die Haut appliziert wird in Gestalt des Gusses, eine ziemlich bedeutende Zusammenziehung der Blutgefäße stattfindet, die den gesammten Blutstrom in das Innere des Körpers wirft. Jetzt nehmen wir den Oberguß. —

Der Mann steht in gebeugter Stellung und bekommt seinen Oberguß; also wird das Blut nach dem Innern des Körpers ge=

worfen. Wohin wird es geworfen? — Erfahrungsgemäß geht diese Kongestion nach den Lungen und dem Herzen hin; wenn also Lunge und Herz diese Anwendung gut aushalten, so müssen sie jedenfalls ziemlich gut in Ordnung sein. Sie werden darum auch bei einem stark Lungen- oder Herzleidenden niemals finden, daß die Verordnung gleich in den ersten Tagen einen Oberguß vorschreibt; das gibt es nicht, aus dem Grunde, weil er es nicht ertragen würde; das wäre etwas Riskiertes, und das wird man natürlich nicht thun. Solche Kranke wird man zunächst sehr milde und leicht behandeln, und nach und nach kommt dann auch der Oberguß.

Also wenn der Lungenkranke, wie bereits bemerkt, den Oberguß gut erträgt, hat er meist recht gute Aussicht; bei Herzleidenden ist die Sache so ziemlich dieselbe. Es gibt natürlich eine Unmasse von Herzkrankheiten, und irgend welche dabei zu erwähnen, halte ich nicht für notwendig; denn es ist so ziemlich das eine bei sämmtlichen Herzkranken von Wichtigkeit: Solange der Herzmuskel die Kraft hat, der Cirkulation des Blutes genügend oder annähernd genügend vorzustehen, ist die Gefahr nicht so groß. Wir sagen, das Herzleiden ist impressioniert. Da wird meist der Oberguß ziemlich gut ertragen, oder aber er wirkt sogar mit, daß diese Impression rascher und besser eintritt.

Für die Nervösen ist meist der Oberguß ein großer Freund und Wohlthäter. Die allermeisten Nervösen, die sich fürchten und schreien bei anderen Güssen, lieben den Oberguß und ertragen ihn ziemlich gut. Man darf aber nicht unterlassen, zu bemerken, daß für Nervöse der Oberguß zunächst sehr milde erforderlich ist und in seiner ganzen Kraft jedenfalls nicht wirksam sein darf.

Der Oberguß ist, wie Sie gehört haben, ein Guß, der immerhin einiges Kritische an sich hat; es scheiden sich an ihm — ich möchte wohl sagen — die Geister der Gesundheit und der Krankheit, und Jener, der den Oberguß recht gut erträgt, hat meist ein gutes oder wenigstens befriedigendes Nervensystem und vor allen Dingen gute Lungen und ein kräftiges Herz.

In einzelnen Fällen wirkt der Oberguß geradezu direkt heilend. Es gibt einen Zustand, den wir die Basedow'sche Krankheit nennen, der darin besteht, daß starke Herzthätigkeit, bedeutende Nervenerregungen und starkes Hervorstehen der Augen stattfinden, ein Zustand, der im ganzen als eine schwere Krankheit des Nervensystems gedeutet werden muß. Bei dieser Krankheit pflegt der Oberguß eine große Rolle zu spielen, und ich kenne verschiedene Patienten, die durch viele, viele Obergüsse ihre Gesundheit wieder erlangten. Der Oberguß wirkt weiterhin ganz bedeutend herabsetzend auf die Temperatur des Körpers. Da möchte ich ein Beispiel erzählen, wiederum aus der großen Typhusepidemie, die wir im Kinderasyl durchmachen mußten.

Ich habe bereits früher gesagt, daß die Kinder bei dieser Epidemie ausschließlich mit kaltem Wasser behandelt wurden. Kein Medikament ist ins Haus gekommen, und das einzige, was ich gebrauchte, war etwas Wein; der hat den Kindern sehr wohl

gethan und vor allen Dingen der Herzkraft genützt. — Nun war die Behandlungsweise im ganzen und großen so, daß Halbbäder und Waschungen gegeben wurden. Ich hatte für jeden einzelnen Fall eine besondere Krankengeschichte. Eines Tages kam ich zur Revision hinauf und fand die Temperatur bei einem Kranken von 39,4 auf 37 heruntergegangen, also um 2,4 Grad. Wer sich je mit Fiebermessungen befaßt hat, wird wissen, welch' aufregenden Eindruck das macht, wenn man plötzlich einen solchen Absturz der Körpertemperatur bei einem Schwerkranken wahrnimmt; das ist entweder ein sehr günstiges Zeichen, oder aber, wenn der Absturz gar zu groß ist, stehen wir kurz vor einer Katastrophe, wo sich's um einen Zusammenbruch der Kräfte handelt. Es fiel mir das sofort auf und ich sagte zur Schwester: „Was ist's mit dem Kinde?" Sie antwortete: „Ich habe dem Buben einen Oberguß gegeben, denn ich habe gelesen Oberguß statt Oberkörperwaschung." — Ich denke: Das ist merkwürdig; sollte denn der Oberguß imstande sein, die Temperatur um soviles herabzudrücken?

Dieser Gedanke verließ mich nicht, und ich machte sofort Versuche. Jene, die mir kräftig genug schienen, ließ ich mit Obergüssen behandeln, und siehe da! Temperaturabfälle von 3, 2 und $1^1/_2{}^0$ waren die Folge. Ich wendete die Obergüsse häufig an, und die Resultate waren ausgezeichnet. Allerdings ging die Temperatur nach einiger Zeit wieder in die Höhe, aber was macht das, wenn man so ein mächtiges Mittel in der Hand hat. Ich habe später die Sache nachgelesen und gefunden, daß vor etwa hundert Jahren ein englischer Doktor auch durch Zufall auf dasselbe gekommen war. Curee, ein großer Engländer, ein bedeutender Wasserarzt, hat im Jahre 1798 ein Buch herausgegeben über die Begießung beim Typhusfieber; das Buch ist mir später zur Hand gekommen, und ich fand dieselbe Beobachtung. — So kann man auch durch Zufall auf etwas kommen, woran man nie gedacht hat.

Der Oberguß hat auch noch eine andere Eigenschaft, die Eigenschaft nämlich, gelegentlich bei Erstickungsanfällen Wunder zu wirken. Es war am Ende des Jahres 1892. Da stand in Wörishofen noch kein Kneippianum, da stand noch kein Kinderasyl, noch kein neues Kurhaus, blos das alte Kurhaus; und doch war schon ein Kinderasyl da, es befand sich in seinen Anfängen. Es waren ein paar Mallersdorfer Schwestern hier: Schwester Nandowin, Schwester Alippia und Schwester Leopoldine, die jetzige Oberin im Kneippianum, diese hatten ein Kinderasyl, aber wo? Im Geromillerhaus, in Geromiller's Herrenbad.

Es hatte der Herr Prälat beim Herrn Ludwig Geromiller, den er besonders schätzte und von dem er das erwarten durfte, erwirkt, daß er den ersten Stock seines neuerbauten Hauses für seine armen Kinder hergab, um den Anfang zu machen zum Kinderasyl. Dort hausten also die Kleinen, natürlich eingeschränkt, denn der Platz hätte doppelt und dreifach so groß sein sollen. Ich erzähle das, um eine kleine Einleitung zu geben. Da war ich der Arzt dieser Kinder, weil mich die Sache sehr interessierte.

Eines Abends kam ich auch hin — ein Kind diphteriekrank. Es war alles eingepfercht und wir mußten Platz schaffen; wir machten es, so gut wir konnten. Am ersten Tage ging es besser, am zweiten Tage ganz schlecht, und abends sagte ich: „Frau Oberin, mit dem Kinde geht es nicht mehr, es wird wahrscheinlich diese Nacht sterben müssen.“ — „Um Gotteswillen!“ antwortete sie, „wie kann das Kind sterben? Wir haben ja nicht einmal ein Zimmer.“ „Es thut mir leid“, sagte ich, „aber die Membranen haben bereits den ganzen Kehlkopf ausgefüllt und die Schwäche ist zu groß; es wird wahrscheinlich zu Ende gehen.“

Jetzt mußte Herr Prälat noch kommen und sich die Sache ansehen; da hat er dann ein Meisterstück gemacht, das großartig war. Man zeigte ihm den Buben und nahm ihn heraus. — Herr Prälat gibt ihm einen Oberguß von 2—3 Gießkannen voll Wasser. Das war eine kolossale Anwendung, aber sie war richtig. Der Bube gibt sich an's Husten und bricht die gesammten Membranen, die er im Halse hatte, heraus. Das Kind war gerettet.

Sie sehen, welch' wunderbare Dinge man mit einer richtigen Anwendung leisten kann. Allerdings können solche Sachen auch anders ausgehen, dann ist der Ruhm weniger groß; diesmal aber war es das Gegenteil. — Am folgenden Morgen schlief der Knabe ruhig und es ging ihm gut. Das war natürlich für mich ein außerordentlich wertvoller Fingerzeig, die Sache zu versuchen. Ich muß aber hinzufügen: Ich hätte den Mut nicht gehabt, dem Kinde den Guß zu geben, und ich glaube, Mancher von Ihnen auch nicht; aber Prälat Kneipp hat ihn gehabt, und es hat gut gethan.

Aus den verschiedenen kleinen Erzählungen können Sie sehen, ein wie außerordentlich wichtiger Guß der Oberguß ist und wie außerordentlich wirksam.

Ueber den Nutzen des Obergusses im häuslichen Gebrauche möchte ich folgendes bemerken; Bei starkem Nasenbluten, wenn dasselbe ungewöhnlich häufig auftritt, kann als letztes Rettungsmittel manchmal der Oberguß von großer Wirkung sein. Wenn das Zinnkrautaufschnupfen, das Wasseraufschnupfen, das Einwickeln der Waden, wenn alles im Stiche läßt und das Blut rinnt und rinnt, kann manchmal der Oberguß bei jüngeren Leuten von großem Nutzen sein, bei älteren Leuten hingegen ist er nicht zu raten; hier würden wir nicht Nutzen, sondern Schaden stiften.

Dann kann der Oberguß ein sehr gutes Mittel sein gegen Kopfschmerzen; Kopfschmerzen, wenn sie nicht sehr heftig sind und nicht direkt neurasthenischer Natur, werden manchmal durch Obergüsse recht gut beseitigt. Wer also Kopfschmerzen hat und sich soweit nicht kalt fühlt, sollte mit Oberguß den Versuch machen dürfen, zumal wenn er zu Hause ist und direkten Rat nicht zur Stelle haben kann.

Der Oberguß wirkt weiterhin hauptsächlich auch günstig auf den Geist und die Gedanken ein. Es ist keine Frage, daß Leute, die viel mit dem Kopfe zu arbeiten haben, durch zwei Anwendungen hauptsächlich Erleichterung und Erfrischung in ihre Gedanken- und

Gehirnthätigkeit bringen können; diese zwei Anwendungen sind der Oberguß und das Wassergehen.

Der Oberguß ist also, wie Sie sehen, ein sehr wichtiger Guß; aber er ist auch ein kritischer Guß, und zu reichlich verabreicht, wird er jedenfalls schädlich sein, wenn nicht der spezielle Fall eine besondere Ausnahme erheischt.

Der Oberguß soll auch von kundiger Hand gegeben werden, und ich wiederhole: Jener, der den Oberguß empfängt, soll mit nach vorne gebeugtem Körper und aufgestützten Händen vor dem Gießer stehen. Ob die Hände hoch oder weniger hoch gestützt sind, hängt davon ab, wie ich schon sagte; das soll für den einzelnen Fall reguliert werden.

Dann fängt der Gießer an, bei einer der aufgestützten Hände, rechts oder links, mit dem Schlauch heraufzugehen auf den Rücken, bis etwa an die fünfte oder sechste Rippe, manchmal auch noch tiefer. Hier bleibt er stehen, so daß das Wasser ganz glatt und flach über den Rücken dahingleitet, und wenn die Handstellung richtig ist, wird meist an beiden Armen gleichmäßig das Wasser herunterlaufen, denn es geht beim Oberguß ziemlich einheitlich. In dieser Weise soll erst die eine, dann die andere Seite besorgt werden.

Die Dauer des Gusses habe ich besprochen, doch sollte man den Oberguß kürzer wie 30 oder 40 Sekunden niemals geben, länger als 1½ Minuten nur in Ausnahmefällen. Das richtet sich auch nach der Person. Wenn man einen großen, starken Mann vor sich hat, der braucht selbstverständlich mehr als irgend ein schwächlicher und schmaler.

Einen Oberguß sollte man niemals spät am Abend geben, es sei denn in Ausnahmefällen, weil er gewisse erregende Wirkung hat, die mehr oder minder beim Einzelnen in die Erscheinung tritt. Darum soll der Oberguß vormittags genommen werden oder nachmittags zu früher Stunde. Unsere gewöhnlichen Gießstunden sind ja meistens um ½5 Uhr beendet, und das ist auch die rechte Zeit.

Vollguß.

Wenn man frägt: Was ist der Vollguß? könnte man antworten: Der Vollguß ist bei der Hitze eine sehr angenehme Anwendung. Dies ist auch ganz richtig. -- So wollen wir den Vollguß etwas zerlegen, damit Jeder weiß, wie er angewendet wird und was man von ihm zu erwarten hat.

Der Vollguß ist eine Wasseranwendung, bei welcher mit Ausnahme des Halses und Kopfes die gesammte Hautoberfläche mit einer Schicht kalten Wassers bedeckt wird und auf diese Weise der gesammte Körper erkältet und später wiederum erwärmt wird. Wenn man den Vollguß in der gehörigen Weise gibt, wird man finden, daß es kaum eine Anwendung gibt, die angenehmer und leichter ist als gerade der Vollguß; und ganz mit Unrecht wird der Vollguß als eine sehr schwere Anwendung angesehen. In manchen Fällen ist es vielleicht nicht gerade angezeigt aus anderen Gründen, den Vollguß frühzeitig und häufig zu geben; aber wenn durch Voranwendungen, Teilanwendungen, die Cirkulation des Blutes auf die Höhe gebracht ist, ist der Vollguß ganz am Platze und von ausgezeichneter Wirkung. Der Vollguß wird in der Weise verabreicht, daß man, von unten anfangend, an der Rückseite des Körpers allmählich aufsteigt, von den Füßen bis zu den Schenkeln; ist man in der Kreuzbeingegend angelangt, läßt man rechts und links den Strahl gleiten bis zu den Schultern hinauf und dann nach vorne herunter, so daß in gleichmäßiger Weise die Wasserverteilung stattfindet.

Die Art und Weise, wie man den Vollguß geben kann, ist selbstverständlich sehr verschieden. So wie ich jetzt erklärte, ist der Vollguß anfänglich nicht gegeben worden; der Vollguß war anfangs weiter nichts als das, was man jetzt häufig in den Badeanstalten nach dem Vollguß gibt: die bekannte Gießkanne voll Wasser über die eine und andere Schulter, das war eigentlich der anfängliche Vollguß des seligen Pfarrer Kneipp.

Im Kloster ist in dem Quadrathof ein kleines Häuschen; dieses ist zum großen Teile mit die Wiege der Wasserkur, denn dort hat unser seliger Herr Prälat vor vielen Jahren die Güsse selbst erteilt, und dort befindet sich heute noch das Instrument, mit dem er eigentlich die Güsse gab. Von einem Schlauch hat man erst in späterer Zeit etwas wahrgenommen; früher gab es blos eine hölzerne Badewanne, zwei Gießer und ein Schöpfgefäß an einer langen Stange, womit die Landleute Wasser oder Jauche in das Faß hineinschöpfen. Mit diesem Instrument hat der selige Herr Prälat die Vollgüsse gegeben. Der Patient stand in der gefüllten Badewanne; dann wurde er rechts und links, hinten und vorne vollständig begossen, und man erzählt, daß bei einzelnen Vollgüssen die Zahl der angewendeten Eimer ziemlich hoch

gewesen sein soll. Es machte ihm besondere Freude, wenn er einen recht festen Braumeister mit Vollgüssen bearbeiten konnte.

In späterer Zeit natürlich, wie immer mehr Patienten kamen, wo er es nicht mehr selbst machen konnte, mußte man sich umsehen, eine andere Art und Weise zu schaffen; da nahm man erst die Gießkanne und später den Schlauch. Wenn man bedenkt, daß ein Vollguß unter Umständen $1\frac{1}{2}$ Minuten, auch 2 dauern soll, bei Schwachen allerdings kaum 1 Minute, ist die Wassermenge, die verbraucht werden muß, eine ziemlich bedeutende, und man kann mit der Gießkanne allein jedenfalls nicht auskommen; da bedarf man schon des Schlauches, zumal wenn großer Andrang von Patienten da ist.

Es werden also beim Vollguß beide Körperhälften in gleichmäßiger Weise mit der kalten Wasserschicht bedeckt und dadurch eine gleichmäßige Abkühlung zunächst, dann wieder reaktive Erwärmung und schließliche Abtrocknung erzielt. Wenn die gesammte Hautoberfläche zu gleicher Zeit erkältet wird, so daß das Blut sich flüchtet nach dem Innern des Körpers, kann es vorkommen, daß eine ziemlich bedeutende Stauung oder Kongestion nach dem Innern des Körpers eintritt; es muß darum der Vollguß langsam gegeben werden und nicht zu häufig. Aus dem Grunde ist es vollständig richtig, beim Vollguß langsam von unten zu beginnen und erst allmählich aufzusteigen; insoferne hat die Methode des Vollgusses mit dem Schlauch ganz bedeutenden Vorteil, weil die Kongestionen vermieden oder wenigstens auf das geringste Maß zurückgeführt werden. Das ist ja die Hauptsache, daß wir den guten Erfolg einer Anwendung zu erzeugen bestrebt sind und Schädlichkeiten nach Möglichkeit verhindern.

Wenn man nun einem erwachsenen Menschen einen Vollguß gibt, so ist dies ja ganz leicht; man stellt ihn hin und gießt ihn in der beschriebenen Weise. Bei Kindern, wo der Vollguß auch recht häufig angewendet wird, ist es wesentlich schwerer; Kinder halten nicht still, sind unvernünftig und laufen davon.

Wie macht man's denn bei Kindern? Man hält das Kind und gießt über den Körper. Wenn es gar nicht still halten will, kann man viel eher die direkte Ueberschüttung machen als beim Erwachsenen, aus dem einfachen Grunde, weil das kindliche Gefäßsystem viel elastischer ist und darum auch dem zum Innern des Körpers strömenden Blute viel mehr Raum gibt. Man macht es dann einfach so: Man faßt das Kind unter den Armen, gießt eine oder zwei Gießkannen voll auf die Schultern und der Vollguß ist fertig. Schließlich hat ja der Guß nur den Zweck, daß man die Reaktion im Körper zum Ausbruch bringen will; sowie die Reaktion da ist, das Nervensystem zur Thätigkeit angeregt ist, ist eigentlich der Erfolg der Anwendung schon gesichert. Dieser Erfolg wird natürlich um so besser sein, je kräftiger die Reaktion ist, die ich hervorzurufen imstande bin. Wenn ich also einem Menschen einen richtigen Vollguß gebe, so wird das auf das ganze Blutgefäßsystem, auf die gesammte Cirkulation des Körpers von ganz bedeutendem Einflusse sein müssen.

Der Vollguß ist eine Anwendung, die im ganzen und großen von Jung und Alt recht leicht ertragen wird, meist bedeutend leichter wie der Rückenguß; man muß nur einige Kleinigkeiten beobachten. Die erste ist die, daß man bei zarten und schwachen Individuen unten an den Füßen anfängt, dann bis an die Hüften hinaufgeht, und gerade in den unteren Partieen sich etwas länger aufhält. Ueber den Rücken kann es rascher gehen, und oben auf den Schultern bleibt der Strahl längere Zeit stehen. Warum wohl? Aus dem einfachen Grunde, weil der Rücken gegen kaltes Wasser meist recht empfindlich ist, und die meisten Menschen auf dem Rücken eine stärkere Anwendung viel schwerer ertragen als beispielsweise auf den Schultern oder an den Hüften. Darum soll man den Rücken hinauf etwas rascher gehen; auf den Schultern aber bleibt der Strahl stehen, denn von dort aus verteilt er sich gleichmäßig nach beiden Körperhälften.

Man soll bei zarten oder nervösen Leuten auch die Vorsicht gebrauchen, zu Beginn des Vollgusses dem Betreffenden die Brust etwas reiben zu lassen; denn diese Bewegung gibt ihm Wärme, und es trifft ihn dann das kalte Wasser nicht so empfindlich. So macht man es auch beim Blitzguß und gibt den Patienten erst einen ganzen Strahl über, daß sie während der Zeit die Brust etwas abkühlen und sich allmählich so daran gewöhnen.

Der Vollguß sollte bei empfindlichen Individuen die Dauer von 40—50 Sekunden nicht überschreiten; bei kräftigen Leuten hingegen, bei jenen, die etwas ertragen können, ist es durchaus richtig, wenn man in der oben besprochenen Weise den Vollguß gibt.

Eine andere Art und Weise des Vollgusses, die ich öfters vom seligen Herrn Prälaten habe anwenden sehen und die bei schwachen Leuten sehr gut war, ist folgende: Man ließ in eine Badewanne, die wie ein Halbbad gefüllt war, den Betreffenden hineinknieen. Dann goß man ihn von hinten und vorne mit einem Schöpfgefäß, allmählich steigend, bis man auf den Schultern angelangt war, und stark über die Schultern hinunter. Das ist jedenfalls eine sehr schonende Art des Vollgusses. Wie ich schon sagte, kniet der Betreffende beständig im kalten Wasser; es wird also das nachherige Gießen des Rückens, der Schultern und der Brust nicht so empfindlich sein, die Kongestion wird nicht so mächtig sein, und darum wird der Guß ihm sehr viel wohler thun, wenn er auch nicht so kräftig ist wie einer, der aus freier Hand gegeben wird und vielleicht 1½ Minuten dauert.

Es frägt sich ferner: Ist es notwendig, daß nach einem richtig erteilten Vollguß die Schultern nochmals begossen werden, wie es hie und da zu geschehen pflegt? — Notwendig ist es nicht, aber den Meisten ist es sogar recht angenehm, und Schaden bringt es jedenfalls nicht. Jenen, die einen kräftigen, guten Vollguß ertragen, werden auch die beiden Gießkannen voll Wasser recht wohlthuend sein; Jene aber, die eine Anwendung mit fester Begrenzung der Zeit haben, wo es z. B. heißt: Vollguß von 40 Sekunden, sollen blos den eigentlichen einfachen Vollguß nehmen, ohne jede Nachgießung über die Schultern.

Wann ist es wohl geraten, den Vollguß zu geben? — Zum Teil ist das schon gesagt. Wenn die Cirkulation des Blutes auf der Höhe ist, wenn der Betreffende durch einleitende Güsse allmählich die notwendige Reaktion in seinem Körper erweckt hat, wenn das Nervensystem imstande ist, dem Drucke und der Temperatur des Wassers zu widerstehen, dann ist die Zeit für den Vollguß gekommen, und man sollte dann durchaus nicht zu ängstlich sein. Der Vollguß wird nach einem Rückenguß immer ertragen werden; ich bin sogar der Ansicht, daß der Vollguß leichter ertragen wird wie der Rückenguß, und sogar häufig auch leichter wie der Oberguß. Es kommt aber beim Vollguß viel auf die Geschicklichkeit des Gießers an, daß man jene Partieen, die rasch gegossen werden sollen, rascher gießt und die anderen mehr langsam.

In einer Beziehung ist der Vollguß der kräftigste Guß, nämlich was die Cirkulation des Blutes betrifft, und zur Regelung des Blutlaufes im Körper ist der Vollguß unübertrefflich, dafür ist er einzig, ausgezeichnet.

Wir haben gehört, daß man mit den Güssen das Blut an einen bestimmten Körperteil fesseln kann. Man kann durch viele Schenkelgüsse das Blut vorzugsweise nach den Schenkeln leiten, durch viele Obergüsse das Blut nach diesen Teilen hinleiten; was kann man nun mit dem Vollguß? — Mit dem Vollguß kann man das Blut im ganzen Körper aufrütteln, aufmuntern, Stauungen auflösen und ausleiten.

Was wirken denn überhaupt die Güsse, wie wir sie oft betrachtet haben? — Sie wirken anregend auf die Cirkulation des Blutes; das Blut wird dadurch gesund, kräftig und befähigt, die Krankheitsstoffe selbst zu verzehren. Wenn also die ganze Hautoberfläche zu gleicher Zeit anfängt, Krankheitsstoffe zu verzehren und aufzuarbeiten, kann man sich leicht einen Begriff machen, wie energisch die Wirkung des Vollgusses sein muß; und das ist sie auch.

Da aber jeder Guß neben dieser Beförderung der Cirkulation auch noch eine Einwirkung hat auf das Nervensystem des Menschen, muß man vorsichtig die einzelne Konstitution kennen und studieren, um zu wissen, ob es möglich ist, dem Einen oder Anderen diese Anwendung zu geben. Wenn man einen blutarmen Menschen häufig mit schweren Vollgüssen bearbeiten wollte, würde man seiner Herzkraft zuviel zumuten, der gute Erfolg würde ins Gegenteil umschlagen und das Herz unterliegen. Wenn man hingegen in vorsichtiger Weise hie und da einem Schwachen einen Vollguß gibt, wird man dadurch auf die Herzkraft nicht erregend, sondern anregend wirken, und das ist's ja, was wir wollen. Denn nur dann, wenn in richtiger Weise die Naturgesetze beobachtet werden, kann das Wasserheilverfahren jene Triumphe feiern, die wir hier gewöhnt sind. So ist der Vollguß eine wichtige und in mancher Beziehung einzige Anwendung.

Nun wird Mancher sagen: „Statt Vollguß nehme ich geradeso gut ein Vollbad, da stecke ich auch den Körper in's Wasser.“ Das ist zum Teil richtig; die Wirkung des Vollgusses ist aber eine

wesentlich andere. Wenn ich den Menschen in's kalte Wasser tauche, sitzt er ruhig und unbeweglich; wenn ich hingegen den Körper mit Wasser begieße, setze ich ihn unter fließendes Wasser. Das fließende Wasser wird zweifellos einen anderen Einfluß ausüben als das ruhige Wasser, denn das fließende Wasser erzeugt mehr Wärme. Dadurch wird die im Körper schlummernde, die latente Wärme, mehr zur Nacharbeit angeregt; und darin liegt der Wert der Gießung, daß die schlummernde Wärme sich entwickelt und jenen Zustand im Körper hervorruft, den wir Reaktion nennen. Darum das außerordentlich verjüngende Gefühl, das man nach Vollgüssen hat, überhaupt nach manchen Anwendungen. Das kommt daher, weil der Körper angeregt wird, die Thätigkeit der Muskeln und der gesammten Gewebe sich verstärkt, und das gibt ein Gefühl der Verjüngung und Erfrischung.

Es soll der Vollguß eigentlich in jeder Familie seinen Platz finden, denn es kann sich den Vollguß ein Jeder auch selbst geben. Es bedarf dazu nicht vieler und großer Apparate; man braucht blos 4 Gießkannen voll Wasser, die eigentlich überall zu beschaffen sind, gießt je eine über jede Schulter, die dritte auf den Rücken, die vierte auf die Brust. Das ist eine Anwendung, die vielleicht im ganzen eine Minute in Anspruch nimmt.

In der Woche 2 Vollgüsse lange Zeit hindurch kann nur ein kräftiger Mensch nehmen, ein Mensch, der thatsächlich über viele Kräfte zu verfügen hat. Ein Vollguß in der Woche ist bei mittleren Konstitutionen ausreichend, ja mehr als ausreichend, alle 14 Tage einen ist genügend. Es gilt dies besonders für die häusliche Kur; hier, wo die Leute nichts thun als ihre Kur betreiben, kann man sie öfter geben, weil auch die Reaktion viel sorgfältiger gemacht wird und der ganze Lebenslauf blos darauf gerichtet ist, die Wasserkur einwirken zu lassen, um die Heilung der Krankheit zu erreichen. Es ist dies sehr verschieden von dem gewöhnlichen Alltagsleben, wo die Kur eine sehr nebensächliche Rolle spielen kann.

Blitzguß.

Ein gewisses gerechtes und ungerechtes Gruseln befällt Manchen, wenn ihm der erste Blitzguß verordnet wird; und wenn Sie Gelegenheit hätten, zu beobachten, wie die Menschen mit gemischten Gefühlen ihre Verordnungen entgegennehmen, würden Sie sehen, welchen Schrecken manchmal das große Wort verursacht.

Der Blitzguß ist eine Anwendung, bei welcher der Wasserstrahl mit starkem Druck auf den Körper einwirkt und denselben im ganzen 3,5 oder 7 Minuten bearbeitet. Der Blitzguß ist die einzige Anwendung im Kneipp'schen Heilverfahren, bei welcher außer dem termischen, dem Kältereiz, auch der mechanische Reiz zur Geltung kommt. Unter mechanischem Reiz hat man den Umstand zu verstehen, daß das Wasser in gebundenem Strahle, mit gewissem Druck die Hautoberfläche des Körpers trifft; eben dieser mechanische Reiz ist es, welcher den Blitzguß zu einer Anwendung macht, die nicht jedermann ertragen kann. Wenn man das Wasser aus einem Reservoir durch eine Röhre hinauslaufen läßt, so steht die ausgestoßene Wasserkraft in gewissem Verhältnis zur Höhe des Behälters, aus welchem das Wasser kommt; je höher der Behälter, desto stärker der Druck, je kleiner der Auslauf, desto stärker wiederum der Druck. Denn wenn schon in gleichweiten Röhren der Druck eine gewisse Höhe erreicht, wird doch dieser Druck bedeutend verstärkt, wenn an dem Ausmündungsende des gleichweiten Röhrensystems ein kleines Hemnis angebracht wird, in Gestalt des Kopfes beim Blitzguß, wo der Auslauf bloß Bleistiftdicke hat. Es wird selbstverständlich eine solche Anwendung eine gewisse Stärke und Kraft haben. Das liegt in zwei Momenten: Zunächst darin, daß mit Druck Wasser auf die Haut kommt, und zweitens, daß mit Druck kaltes Wasser auf die Haut kommt; also Kälte und Druck zugleich.

Welchen Einfluß wird nun eine solche Anwendung im ganzen und großen auf den normalen Menschen ausüben? Es wird, da sich der Wasserstrahl über die ganze Hautoberfläche hin stark eingräbt in die Haut ohne sie zu verletzen, eine vollständige Massage des ganzen Körpers erzeugt oder vollführt, eine Massage die immer weiter geht, bald rascher, bald langsamer, bald stärker bald weniger stark, je nachdem der Druck ganz oder nur zum Theil im Wasser liegt.

Wenn man den Blitzgußstrahl einfach laufen läßt, so hat das Wasser, je nachdem das Reservoir hoch ist, einen gewissen Druck. Läßt man den Finger auf den Strahl, so kann man diesen beliebig verteilen, verfeinern; legt man ihn stark darüber, so wird der ganze ausgestoßene Strahl sich in Sprühregen verwandeln, wo jeder Tropfen mit scharfem Druck auf den Körper kommt.

Je weniger man den Finger auf den Strahl hält, desto mehr wird er gebunden auf den Körper gehen, desto stärker wird die Anwendung an der betreffenden Stelle sein. Daher kommt es, daß beim Blitzguß gelegentlich starke Schmerzensäußerungen hörbar werden: manche Menschen sind eben nicht imstande, starke mechanische Reizungen der Haut ohne laut werdende Schmerzensäußerungen zu ertragen. So habe ich bei Blitzgüssen schon die allermerkwürdigsten Aeußerungen gehört, zumal beim ersten. Jeder, der mehrere Blitzgüsse genommen hat, wird mir aber zugeben müssen, daß man sich an nichts leichter gewöhnt und nichts mehr schätzen und lieben lernt als wiederum den Blitzguß, aus dem einfachen Grunde, weil bei keinem Gusse das nachfolgende subjective Wohlbefinden derartig groß ist wie beim Blitzguß. Für gewöhnlich pflegt sich ein Mensch, der durch den Blitzguß gehörig gepeitscht worden ist, verjüngt und vollständig neu geschaffen zu fühlen; sogar so kräftig, daß er sich mehr glaubt zutrauen zu können als er thatsächlich sollte. Der Blitzguß ist deswegen derjenige Guß, der am stärksten, am kräftigsten wirkt, mithin auch am gefährlichsten ist; also muß man bei seiner Anwendung auch am vorsichtigsten sein. Nun kommt die Frage, die man gleich zu Anfang hätte stellen können: Wie soll der Blitzguß gemacht werden?

In der Regel steht beim Blitzguß der zu Gießende etwa 3 bis 5 m entfernt von der Ausmündungsstelle des Gießschlauches, und es wird der Strahl, der Bleistiftdicke hat, auf den Körper hingeleitet, so zwar, daß nicht einen Moment auf derselben Stelle stehenbleibend, der Strahl beständig weiter wandert, ganz langsam hinauf an der Wade, der Hinterseite des Oberschenkels, um die starken Partien des Oberschenkels herum, auf der anderen Seite hinunter, wieder hinauf, hinunter, zu den Armen an die Hände. In der Nackenpartie angekommen, muß man sich Rechenschaft darüber geben, obschon gleichmäßig der ganze Körper gerötet ist.

Ich spreche das viel rascher als es thatsächlich zu geschehen pflegt, muß aber bemerken, daß kein Guß schwieriger zu geben ist wie der Blitzguß. Wer die Gelegenheit hatte, Herrn Prälaten Kneipp bei seinen Blitzgüssen zu beobachten, wie er sie gab und wie er es machte, wird wissen, daß gerade er eine vollendete Meisterschaft besaß, richtig zu sehen und alles zu sehen. Denn es soll beim Blitzguß sowohl der ganze Körper gleichmäßig gerötet als auch zugleich der betreffende leidende Teil mehr oder minder stark begossen werden, je nachdem er es erforderte. Nehmen wir ein ganz krasses Beispiel: Ein Mensch der das linke Bein z. B. gelähmt hat, soll Blitzguß bekommen. Wie muß das gemacht werden? Ich fange in der Weise an wie ich sagte und lasse ihn den ganzen Rücken zunächst mit dem Strahl gut bestreichen. Dann werde ich mich besonders mit seinem gelähmten Beine beschäftigen, es mit meinem Strahle besonders stark peitschen, so daß eine erhöhte Blutströmung nach diesem erkrankten Teile, nach diesem gelähmten Gliede hin stattfindet. Gelähmte Glieder sind kalt wegen der mangelhaften Cirkulation; sie sehen blau gefärbt aus, weil der Zufluß des Blutes nicht in genügender Weise stattfindet; sie be=

wegen sich schwer, eben weil sie gelähmt sind. Aus diesen Gründen muß man das, was durch die natürliche Cirkulation nicht genügend besorgt wird, durch die künstliche nachzuholen suchen und zwar durch das Mittel, das wir in der Hand haben. — Daraus geht hervor, daß beim Blitzguß vor allen Dingen ein sehr geschickter Gießer da sein muß.

Ist die Rückseite des Körpers begossen, so wird die Vorderseite in gleichmäßiger Weise besorgt; jedoch muß man wohl wissen, daß der Blitzguß stärker und weniger stark gegeben werden kann. — In der Hüftenpartie und an den Oberschenkeln darf man selbstverständlich stärker gießen. Kommt man hinauf in die Nierengegend, in die Brustgegend ꝛc. muß man vorsichtiger sein; denn es finden sich unter den Rippen die lebenswichtigsten Organe, die Lunge und das Herz; und es ist selbstverständlich, daß man dort mit dem Strahl viel vorsichtiger zu Werke gehen muß als da, wo dicke Fleischpartieen eine starke Einwirkung mit Leichtigkeit gestatten. Nehmen wir z. B. einen Menschen, der Herzleiden hat Es gibt viele Leute, die der Ansicht sind, man könne diesem einen Blitzguß gar nicht geben. Zu Dutzenden von Malen haben wir die Sache widerlegen können; einen Fall finden Sie in Kneipp's „Mein Testament" angegeben. Es handelte sich um einen Mann mit einem ausgesprochenen Herzfehler; der hatte einen Puls von weit über hundert. Ich untersuchte ihn genau, darauf gab ihm Herr Prälat einen Blitzguß; dann untersuchte ich ihn wieder und fand eine Herabsetzung der Pulsfrequenz von 25.

Späterhin haben wir dann eigene Versuche darüber angestellt und vor Kurzem habe ich einen Herrn ersucht, er möge selbst den Versuch machen. Dieser Herr leidet an einer Nervenkrankheit, die auch das Herz betrifft; und eine charakteristische Erscheinung bei dieser Erkrankung ist, daß die Herzthätigkeit sehr beschleunigt wird. — Diesen Herrn bat ich, er möge vor und nach dem Guß seine Herzthätigkeit feststellen, indem er den Puls fühlt und die Zahl aufschreibt; so fand sich denn bei ihm durch den Oberguß die Beeinflußung in der Weise, daß jedesmal durch den Guß die Herzthätigkeit um 10—15 abgenommen hatte. — Es ist selbstverständlich, daß beim Blitzguß diese Abnahme der Herzthätigkeit auch noch eine viel stärkere sein muß. Aber da ist der Blitzguß nicht so leicht zu geben, sondern man hat ganz bestimmte Regeln einzuhalten, die ich auch mitteilen möchte, damit Sie sehen, wie schwierig es ist, richtig zu gießen.

Leute, die Herzfehler haben, werden in folgender Weise mit Blitzgüssen behandelt: Man fängt an den periphären Teile an, d. h. an den Füssen, aufsteigend bis zum Rumpf; dann geht man nicht am Rumpfe weiter, sondern gießt zuerst die Hände. Man behandelt also zunächst Arme und Beine bis sie vollständig rot sind, dann erst geht man zum Körper über, also zur Brust und zu den wichtigen Organen, welche jetzt vom Blute entlastet sind.

Wenn man zuerst die Glieder gießt, empfindet der betreffende Patient ein außerordentliches Wohlbehagen, weil die Entlastung des Herzens eine bedeutende ist.

Es ist selbstverständlich, daß bei den meisten Menschen diese Vorsichtsmaßregeln nicht notwendig sind; ich führe sie nur an, weil sie bei manchen Schwerkranken natürlich nothwendig sein können, weil hier das Gießen eine viel größere Kunst ist als bei den gewöhnlichen Kranken.

Der Blitzguß wird meistenteils erwachsenen Leuten nur gegeben, oder solchen, die über eine gewisse Körperkraft verfügen. Wenn man Schwächeren einen Blitzguß gibt, so ist es selbstverständlich, daß man nicht gleich den vollen, aufgedrehten Strahl auf den Körper losläßt, sondern daß man den sogenannten feinen Blitzguß nimmt, bei welchem der Strahl durch den vorgelegten Finger bedeutend getheilt und gemildert wird. Es wird darum bei den Meisten zum erstenmal ein sehr milder Blitzguß herauskommen, so daß mancher Patient ganz erstaunt sagt, der sei die Angst nicht werth gewesen, die er darum hatte. Späterhin wird es dann schon besser, und wenn der erste Blitzguß vielleicht die Dauer von 2—2½ Minuten nicht übersteigen sollte, kommt es später vor, daß Blitzgüsse von 5, 6 und 8 Minuten gegeben worden.

Die Krone des Ganzen ist der Doppelblitzguß. Dieser besteht darin, daß man den Patienten in die Mitte stellt und von zwei Seiten ihn in die Kreuzprobe nimmt. Es sind dies allerdings sehr Wenige, die sich einer so starken Natur rühmen können. Ich erinnere an einen sehr eifrigen und zugleich starken Kurgast, S. k. k. Hoheit Erzherzog Joseph; der hohe Herr hat wenigstens 30 bis 40 Blitzgüsse erhalten, darunter auch sehr viele Doppelblitze. Das erfordert kolossale Nerven und ist im ganzen und großen für den Durchschnittsmenschen nicht zu raten.

Wirkt der Blitzguß beruhigend? — Nein, das thut er nicht. Beruhigend wirkt er blos bei eingebildeten Nervenleiden; bei wirklichen Nervenleiden wirkt er meist ziemlich stark erregend, und Derjenige, der nach mehreren Blitzgüssen noch einen guten Schlaf hat, darf über sein Nervensystem vollständig beruhigt sein, denn es ist noch in keiner Weise stark angegriffen. Aechte Neurastheniker haben meistenteils nach dem Blitzguß eine starke Schlaflosigkeit und können ihn überhaupt nicht ertragen. Ich kenne einen Herrn, der vielleicht 40 Jahre alt ist; wenn der einen Blitzguß nimmt, ist er sicher, die folgende Nacht nicht zu schlafen.

Nun sagt man mit Recht, man soll die stärkere Anwendung vormittags nehmen; aber selbst da wirkt bei manchen Nervensystemen der Blitzguß noch derartig aufregend, daß der Schlaf immer noch gestört ist. Da aber viele Blitzgüsse mit großer Siegesfreude genommen und mit großer Ausdauer auch ertragen werden, so können wir daraus schließen, daß bei sehr vielen Menschen die Nerven doch noch nicht so schlecht sind, wie man glauben könnte.

Hauptsächlich wirkt aber der Blitzguß günstig zur Entfettung. Die Dicken mögen sich trösten, denn sie haben noch einen großen Freund, der ihnen die Last abnehmen will; das ist der Blitzguß.

Nirgends wird in derselben Weise stark und kräftig eingewirkt bei Entfettungskuren als hier, und zwar durch den Blitzguß und die einfache Diät.

Ich habe hier Leute gesehen, die innerhalb weniger Wochen 20 und 25 Pfund an Gewicht verloren haben und dabei alles essen konnten; nur die Wasseranwendungen und hauptsächlich die Blitzgüsse haben dies bewirkt. Und wenn der Blitzguß mit dem Fett aufgeräumt hat kann man sicher sein, daß diese Entfettung andauert und dem Körper auch nicht schadet, wenn leichte Wasseranwendungen späterhin fortgesetzt werden. Es wirkt in dieser Beziehung der Blitzguß bedeutend besser als die Wickel, denn Viele ertragen die Wickel recht schlecht, Blitzgüsse hingegen recht gut. Das zum Troste der Fetten.

Nun könnte man weiter fragen: Haben denn die Mageren kein Recht auf den Blitzguß? — O ja, auch die Mageren können Blitzgüsse recht gut gebrauchen, jedoch kommt es sehr auf die Krankheit an. Für gewöhnlich sind Magere leicht erregt und darum können sie solche Anwendungen nicht gut nehmen, da geht es mit anderen Güssen manchmal besser als mit Blitzgüssen.

Einen großen Wert hat der Blitzguß noch bei der Behandlung des chronischen Rheumatismus. Keine Krankheit ist im ganzen der Wasserheilkunde und speziell unseren Wasseranwendungen so leicht zugänglich als gerade der Rheumatismus; man wundert sich nur, wenn bei Rheumatismus die Kur einmal keinen Erfolg hat, so sehr ist man gewöhnt, daß der Erfolg ein guter ist.

Es gibt bekanntlich zwei Arten von Rheumatismus: den Muskel- und den Gelenkrheumatismus; der schlimmste ist der chronische Gelenkrheumatismus, der sich zur deformirenden Gicht auswächst. — Gerade bei diesen Gelenkrheumatismen haben wir ausgezeichnete Resultate.

Es kam im September vorigen Jahres ein Mädchen in die Sprechstunde zum Herrn Prälaten Kneipp; ich war in derselben anwesend. Das Mädchen kam mit zwei Krücken, es hatte Ankylose in den meisten Gelenken; es kam in die Sprechstunde hinein und sagte: „Ich bin jetzt zwei Monate hier, es geht mir besser, aber ich muß heim." — „So, warum?" „Ja ich habe kein Geld mehr." Wir redeten hin und her, ich sah das Mädchen an und es schien recht energisch zu sein. Ich sagte ihr: „Kommen Sie zu mir, ich will die Sache in die Hand nehmen; Sie bleiben hier." — Ich hielt, wie bekannt, französische Vorträge und so beschloß ich denn dort eine Kollekte zu veranstalten, daß diese Person noch einige Zeit hier bleiben könnte. Das geschah und nobel sind unsere Kurgäste immer; es kamen damals an 120 Mk. zusammen, und so konnte sie noch hier bleiben, wurde im Kneippianum aufgenommen und für dieses Geld bis jetzt verpflegt. Diese Person hat nicht nur ihre beiden Krücken weggelegt, sondern auch stark körperlich gearbeitet, sie, die steif und ohne ein Glied zu rühren hier angekommen ist. Sie hat zum Schluß viele, viele Blitzgüsse bekommen und diese haben ihr ausgezeichnet gut gethan; sie verließ arbeitsfähig Wörishofen, nachdem man sie nach dem Stande der Dinge als vollständig hoffnungslos hätte betrachten müssen. Denn der eigentliche ankylosierende Gelenkrheumatismus ist schon ein schweres Leiden, wenn es aber bis zur deformierenden Gicht geht, dann

gilt für gewöhnlich der Fall als aussichtslos. Bei so starken Gelenkrheumatismen ist es notwendig, mit den stärksten Anwendungen zu Felde zu ziehen, und da leistet der Blitzguß vortreffliche Dienste. — Es ist also der Blitzguß eine Anwendung, die nicht so übermäßig häufig vorkommt, bei manchen Naturen ganz zu vermeiden ist, bei den meisten aber in Anwendung gezogen werden darf und bei einigen sogar angewendet werden muß.

Der Blitzguß sollte aber stets von geübter Hand gegeben werden, und die Blitzgüsse zuhause sind eigentlich nicht zu empfehlen. Denn, wenn man auch das Gießen, soweit man es braucht, in kurzer Zeit gut erlernen kann, so erfordert doch der Blitzguß bedeutendere Uebung, eine häufigere Uebung, und vor allen Dingen große Ruhe im Handgelenk, denn gerade beim Blitzguß ist es von besonderer Wichtigkeit, daß kein Wasser verschwendet wird, daß mit anderen Worten der Strahl des Blitzgusses langsam, aber beständig und in einer fortlaufenden Linie über die Hautoberfläche dahingleitet. Das ist das Wichtigste beim Blitzguß, und das kann man selbst von dem besten Amateurgießer nicht verlangen; das muß schon ein Berufsgießer sein. — Bei Kindern sind die Blitzgüsse im ganzen und großen nicht gut; ich gebe sie nur sehr selten und nur jenen, die schon älter sind und wo die Natur des Leidens eine stärkere Anwendung notwendig erscheinen läßt.

Bei alten Leuten ist der Blitzguß auch nur mit Vorsicht zu geben, zu Anfang der Kur selbstverständlich niemals; ist aber der Körper auf der Höhe der Circulation angelangt, dann ist es schon möglich, auch gelegentlich Blitzgüsse zu verabreichen aber nur in milder Form, je nach dem die Kräfte des Patienten es gestatten.

Armguß.

Vortheile der Güsse überhaupt.

Wir haben die Güsse soweit durchgenommen, es fehlt noch der Armguß.

Der Armguß ist eine Anwendung, die nicht gar zu häufig bei den Allgemeinverordnungen angezeigt wird, aus dem einfachen Grunde, weil die spezielle Veranlassung für diesen Guß nicht immer vorliegt. Er besteht darin, daß man mit der Gießkanne oder dem Schlauche den Arm hinauf gießt und sucht, den ganzen Arm mit dem Wasserstrahl gleichmäßig zu umspülen; erst den einen Arm, dann den anderen, und so behandelt man 1—1½ Min. lang beide oberen Glieder des menschlichen Körpers.

Der Armguß ist ein äußerst empfindlicher Guß, schmerzhaft sogar hie und da in hohem Grade. Warum? — Die Haut des Armes ist ziemlich reich mit Gefühlsnervenfasern durchsetzt und so kommt es denn, daß der Reiz der Kälte auf dieser Haut ziemlich starke Spuren hinterläßt, also eine recht kräftige Einwirkung der Kälte auf die Haut des Armes erfolgt. Wenn man nun eine halbe bis eine Minute lang den Arm gießt, so begreift sich leicht, daß diese Kälte durch und durch wirken muß und gelegentlich stärker und unangenehmer sich bemerkbar machen wird als bei irgend einem anderen Guß.

Man pflegt den Armguß zu geben bei jenen Erkrankungsformen, die allgemein starke Anwendungen nicht so sehr zulassen, wo man aber dennoch eine gewisse und zwar kräftige Einwirkung auf den Organismus und zumal auf das Herz ausüben will. Es ist ganz merkwürdig, wie der Armguß speziell auf das Herz wirkt; wir sind durch Zufall daraufgekommen. Es handelte sich um einen Patienten, der Manchem von Ihnen sogar bekannt ist, der ein schweres Herzleiden hatte. Herr Prälat Kneipp und ich sahen diesen Patienten fast alle paar Tage, weil uns der schwere Krankheitsfall besonders interessiren mußte. Man gab ihm alle möglichen Anwendungen, und schließlich versuchte man auch den Armguß. Ich nahm die Messung des Pulses vor, um die Einwirkung der Anwendung festzustellen, und da fand ich, daß diese eine ziemlich bedeutende war; das wurde Veranlassung, daß wir der Sache näher traten und bei Herzleiden den Armguß in den Vordergrund schoben.

Der Armguß wirkt ziemlich stark beruhigend auf das aufgeregte Herz. Wie können wir uns das wohl erklären, daß bei einem Guß, der so klein, so gering ist, eine so starke Einwirkung

erfolgt? — Das müssen wir uns erklären nicht so sehr durch den Blutstrom, der ins Innere geworfen wird, als vielmehr speziell durch den nervösen Einfluß. Diese starke Einwirkung auf die Gefühlsnerven des Armes bewirkt, daß die Nerven in einen gewissen Zustand der Kälte und Beruhigung hineinkommen; denn Jeder weiß, wenn Jemand starkes Herzklopfen hat, legt man Kaltwasserkompressen auf die Herzgegend, wechselt sie sehr häufig, und so wird nach und nach die vollständige Beruhigung des Herzens eintreten. Wenn wir nun — ich möchte sagen — diese Kaltwasserkompressen etwas entfernt vom Herzen anlegen, also auf die Arme, in Gestalt des Armgusses, wirkt diese Anwendung ebenfalls direkt beruhigend auf das Herz und zwar durch den nervösen Einfluß. Es ist darum der Armguß sowohl bei Herzleidenden als auch bei anderen Kranken in hohem Ansehen und mit Recht. Wenn Jemand einen Schlagfluß erlitten hat, gibt man bekanntlich zunächst weiter nichts als Waschungen oder vielleicht Auflagen von Wasser und Essig kalt auf den Leib, alle halbe Stunden gewechselt, sobald aber einigermaßen die Lebensgeister zurückgekehrt sind, fängt man an mit Armgüssen, wiederum dieselbe Erscheinung, daß man beruhigend auf das Herz einwirken will. Denn wenn beim Schlagfluß eine Ader im Gehirn zerplatzt ist, Blut ausgetreten ist und es hat sich die Ader geschlossen und das Blut ist geronnen, ist gleichsam ein Zustand einer gewissen Ruhe eingetreten. Wenn nun die Herzthätigkeit zu stark ist und zu heftig, wird unter Umständen die Ader wieder platzen können; darum muß man die Anwendungen so machen, daß nach Möglichkeit das Herz in Ruhe ist, so daß der Herzdruck nicht zu stark wird. Wenn man solchen Leuten nach einigen Tagen einen Armguß gibt, der wirkt meist sehr beruhigend auf die Herzthätigkeit ein, und in vielen, vielen Fällen habe ich erfahren, daß er von ausgezeichneter Wirkung war.

Diese Leute können aber außer dem Armguß auch noch behandelt werden durch das Armbad; dieses unterscheidet sich allerdings einigermaßen vom Armguß. Das Armbad besteht darin, daß man die Arme in ein Gefäß mit kaltem Wasser taucht etwa 2—3 Minuten lang, manchmal auch nur 1 Minute, je nachdem. Es ist diese Anwendung so einigermaßen zu vergleichen mit dem Wassergehen; was dies für die unteren Extremitäten ist, ist der Armguß für die oberen Gliedmaßen, für die Arme. Wenn man ein solches Bad nimmt, wird man sich davon überzeugen können, daß die Kälte von einem schneidenden, außerordentlich starken Einfluß ist; ein Armbad ist viel empfindlicher als ein Fußbad, aus dem angeführten Grunde, weil die Nerven im Arme bedeutend mehr entwickelt und bedeutend empfindlicher sind.

Ein solches Bad wird auch sehr häufig angewendet, um allmählich den Kranken an die Wasseranwendungen zu gewöhnen; denn es thut dabei manchmal die Einbildung auch viel. Wenn man z. B. dem Kranken sagt er soll einen Schenkelguß nehmen, so macht ihm dies weiter keine Schwierigkeiten, wenn es aber heißt er muß Rückenguß oder Vollguß nehmen, so ist die Einbild-

ung schlimmer als der Guß selbst. Es kommt dies meist daher, weil die notwendigen merkwürdigen Geschichten über die einzelnen Güsse schon erzählt werden, ehe der Betreffende zum Gusse kommt. — Ich bin 5 Jahre am Platze, aber irgend welche besonders schwierige Dinge sind bei der Anwendung der Güsse noch nicht passiert.

Bei einer Frequenz von 12 und 13,000 Kurgästen im Jahre ist mir ein eigentlich schwerer Unglücksfall nicht bekannt geworden. Es hat wohl Fälle gegeben, wo man sagte, der Kranke sei infolge der Anwendungen gestorben; so stand eine schauerliche Geschichte in einem Berliner Blatt, daß ein Kind gestorben sei, dem man so entsetzlich viele Kopfgüsse gegeben hätte. — Das Kind hatte in Wirklichkeit im Verlaufe der Kur einige Zeit in der Woche einen oder zwei Kopfgüsse erhalten, sich stets wohl gefühlt, und in der letzten Zeit überhaupt keinen Kopfguß mehr bekommen; ein halbes Jahr später ist das Kind gestorben — natürlich mußte Wörishofen die Schuld sein. —

So wird öfter auf die Kur und die Anwendungen geschimpft, wenn aber die Kurgäste regelrecht sich vorbereiten, wenn die Güsse richtig gegeben werden und die Kur späterhin auch in richtiger Weise fortgesetzt wird, dann bin ich fest überzeugt, daß die ohnehin schon günstigen Resultate sich noch bedeutend verbessern.

Die Güsse, um das zum Schlusse noch zu bemerken, sind ein Heilmittel, wie ein mächtigeres und bedeutenderes gar nicht gedacht werden kann. Die allgemeine Wirkung der Güsse ist ihnen bekannt. Es wird der Blustrom von der gegossenen Stelle zurückgedrängt, kommt sofort wieder an die Oberfläche, und so bildet sich ein Wechselspiel des Blutstromes von hin und her, bei welchem das Blut aus der Außenluft durch die Haut Sauerstoff in sich aufnimmt. Das ist die eigentliche Wirkung des Wassers in Gestalt des Gusses.

Zweitens wirken die Güsse auf die Circulation des Blutes kräftig und energisch ein; denn durch das beständige Hin- und Herwälzen der Blutwelle wird das Blut selbstverständlich einen raschen, beschleunigten Lauf annehmen müssen, und es ist einer der größten Vorteile der Güsse, daß man auf diese Weise Blutstauungen auflösen und ausleiten kann. —

Stellen Sie sich einen Unterschenkel vor, der vor lauter Blutstauungen blau, dick und fest ist; was ist mit einem solchen Fuß zu machen? — Mit der gewöhnlichen Medizin, offen gesagt gar nichts. Warum? — Man hat kein Mittel, um in entsprechender Weise die richtige Cirkulation in einem solchen blutlahmen Gliede herzustellen. Da kommt jetzt die Hydrotherapie, da kommt das Wasser in Gestalt des Gusses. Wenn durch die Güsse die Cirkulation gefördert wird, so wird dies vor allen Dingen bei jenen Gliedern des menschlichen Körpers eintreten, wo Blutstauungen vornehmlich stattfinden. —

Ein weiteres Beispiel, wie die Güsse speziell zur Auflösung von Exsudaten und Aufsaugung von Ablagerungen wirken, ist folgendes: Was thut man beim Gelenkrheumatismus? — Draußen in der Welt läßt man die Leute Eisen essen bis sie nicht mehr

können, der Magen seine Kraft aufgebraucht hat oder das Herz erliegt. Unter Ihnen sitzen manche solche Martyrer, und ich bin fest überzeugt, wären diese Leute gleich mit kaltem Wasser in rechter Form behandelt worden, so hätten sie nicht notwendig, hier zu sitzen und auf ihre Genesung Monate und Jahre zu warten.

Vor einigen Tagen ist ein Herr abgereist; er kam hieher, an Händen und Füßen gelähmt, durch akuten schweren Gelenkrheumatismus, der schon anfing chronisch zu werden. Aus dem Innern von Rußland hatten sich die Leute aufgemacht um hier noch Heilung zu finden. Ich verordnete ihm Güsse und nichts als Güsse, und der Mann ist nach sechs Wochen abgereist, soweit vollständig gesund und im vollen Besitze seiner gesammten Körperkräfte. —

Die Güsse wirken weiterhin außerordentlich erregend auf schlaffe Organe. So mancher schleicht wie ein Wurm durchs Leben und nichts verrät seines Daseins Spur; den sollte man gießen und wieder gießen, daß ihm die Lebensgeister wach werden und er aus seinem Dusel erwacht; deswegen haben wir in den Güssen ein außerordentlich kräftigendes Moment für alle unsere Schwachen. Es begreift sich aber aus den angeführten Gründen, daß die Güsse mit Vorsicht gehandhabt werden müssen; wenn man manche Leute gießen und gießen wollte, so könnte man dadurch ziemliches Unheil anrichten. Weil die Güsse, wie ich schon sagte, etwas anregend wirken, werden sie bei schwachen, bei sensiblen, bei nervösen Naturen, auch erregend wirken, und das muß man mit Klugheit umgehen. In manchen Fällen ist thatsächlich die Ruhe die beste Medizin; darum muß man bei der Erteilung der Güsse genau wissen, wen man vor sich hat, ob das Nervensystem erregbar ist oder nicht.

Barfuß-, Gras- und Wassergehen.

Wir wollen uns jetzt unterhalten über das Barfußgehen und das Wassergehen. Wenn man zum erstenmal nach Wörishofen kam, zumal früher, als die Diligencen und die vielen möglichen und unmöglichen Fuhrwerke noch den Verkehr ab Türkheim vermittelten, so begegneten einem schon auf halbem Wege so einzelne Barfußgänger. Da schüttelten Alle mit dem Kopf und sagten: „Mein Gott, sind das Narren!" So ist es uns Allen gegangen, mir selbst, als ich zum erstenmal hieher kam und sah das Herumlaufen so barfüßig; das kam einem so nackt vor, halb und halb unanständig, und man dachte: „Pfui, wie kann man doch so gehen!" So war es, und heute noch, wenn man uns Kneippianer so recht verhöhnen will, malt man einen ganz hübschen Menschen, barfuß, die Hosen in die Höhe, das ist das Wahrzeichen eines Kneippianers. Ja, die Leute draußen haben recht, wir haben aber auch recht, und wahrscheinlich haben wir mehr recht.

Stellen Sie sich einen Menschenfuß vor, wie er für gewöhnlich zu sehen ist. Eigentlich ist ja der Fuß des Menschen für gewöhnlich gar nicht zu sehen, und irgendwo einen nackten Fuß zu sehen, gilt für entsetzlich unanständig; nicht einmal im Strumpfe wagt man es, seinen Fuß den Blicken des Nebenmenschen darzubieten. Wenn man den Fuß eines modernen Menschenkindes ansieht, so weiß man, daß diese Fußform immer den Launen der jeweiligen Mode entspricht, nicht aber den einheitlichen Gesetzen der ewig jungen Natur. Sie finden die Formen der Füße entsprechend den Formen der Schuhe: entweder ganz spitz, wie vor einiger Zeit noch, daß man damit beinahe nähen könnte, oder das Façon ist abgehackt, als ob man von der Spitze das oberste weggehackt hätte. Man findet den Fuß entweder langgestreckt, wie bei den Franzosen, oder breit, wie bei den Engländern; das ist nach den Nationen verschieden, nach dem einzelnen Geschmack ebenfalls. So hat sich denn im Laufe der Zeit für die Füße eine solche Qual herausgebildet, daß ein normaler Fuß heutzutage eigentlich eine Seltenheit ist, jedenfalls etwas furchtbar Unmodernes; zum Glück darf man wohl sagen, denn was wir unter normalem Fuß verstehen, das entspricht dem, was in der alten Klassikerzeit der Griechen und Römer die Bildhauer in heute noch angestaunten und nicht nachgeahmten Werken uns vor Augen führen. Sehen Sie eine Statue an von einiger Berühmtheit, Sie werden den Fuß folgendermaßen finden: Breit tritt er auf den drei Druckpunkten; der eine an der Ferse, der zweite an dem großen Zehenballen und der dritte an dem kleinen Zehenballen. Auf diesen drei Punkten ruht der Mensch. Wenn die Last des Körpers nicht auf diesen ruht, so ist irgend welche Abnormität vorhanden. Die bekannteste Abnormität ist der Plattfuß, wo das Gewölbe des

Fußes, der Rist nicht vorhanden ist. An dem Fuß ist weiterhin die Form der Zehen so, daß sie die Verlängerung des Mittelfußes bilden. Zwischen großer Zehe und der nächsten soll ein kleiner Zwischenraum sein; bei den übrigen Zehen ist der Zwischenraum sehr viel geringer oder gar nicht vorhanden. Das ist das, was man einen klassischen Fuß nennt; und was ist das, was Sie heute in den Schuhen sehen? Ein Zerrbild, dessen sich die Menschheit schämen sollte. Wenn man darum das Barfußgehen angeraten hat, so ist dies nach meiner Auffassung für die Schönheit des gegenwärtigen und zukünftigen Menschengeschlechtes ein außerordentlich wertvolles Hilfsmittel. Wenn man Jemanden auf krummen Füßen einhersteigen sieht gibt man ihm wohl Schimpfnamen, bedenkt aber nicht, daß Vater oder Mutter die Schuld an diesem Gebrechen tragen können.

Das Barfußgehen ist für uns Alle von größtem Wert, wie ich eben erwähnte, was die berechtigte Schönheit des Menschengeschlechtes angeht; wie steht es mit der Gesundheit dabei? Ist das Barfußgehen auch vom Standpunkte der Gesundheit aus von Wichtigkeit? — Das Barfußgehen setzt uns zunächst in den Zustand, einen der wichtigsten Körperteile in entsprechender Weise zu entwickeln. Es wird doch niemand behaupten wollen, daß in den Schuhen, die man heute trägt, der Fuß sich entwickeln könne; ziehen Sie einen solchen Fuß die Hülle ab, was bleibt übrig? Ein schwindsüchtiges, verkümmertes Glied, ein leicht schwitzender, unsolider Körperteil; in den meisten Fällen, zumal beim schöneren Geschlecht, wo diese Thorheiten noch weiter getrieben werden, bleibt übrig ein vollständig verkrüppeltes Instrument, auf dem man gehen soll.

Man spricht soviel von den Thorheiten der Chinesen und soviel davon, daß die chinesischen Frauen so dumm sind, sich die Füße so einzuschnüren; man könnte dasselbe auch bei unseren Frauen sagen. Der Grund, warum die chinesischen Frauen ihre Füße in so thörichter Weise einschnüren, ist folgender: Es gab eine Zeit im chinesischen Reiche, da waren die Frauen mehr zur Herrschaft gekommen als den Männern angenehm war; sie mischten sich in die Regierungsangelegenheiten, kurz, im heiligen Staate China wurde zuviel Schürzenpolitik getrieben. Einzelne einsichtige, erfahrene, gereifte Aeltere gesellten sich nun zusammen und sprachen: „Das muß aufhören; was wollen wir dagegen unternehmen?“ Keiner wußte Rat, bis schließlich ein Graubärtiger sprach: „Ich hab's.“ Und es erschien alsbald ein großes Sendschreiben von Seiner himmlischen Majestät, dem Kaiser von China, wonach alle neugeborenen Kinder weiblichen Geschlechtes gebundene Füße zu tragen hatten, und jene, die bereits erwachsen waren, sollten suchen, diesen Zustand ebenfalls herzustellen; denn sie sagten sich: Sie werden soviel zu thun haben mit ihren Füßen, daß sie an uns nicht mehr denken. Und so war es auch. Seit der Zeit ist's mit der Frauenpolitik in China stille geworden.

Wenn also unsere Frauen wünschen, Einfluß auf die Regierung zu behalten, sowohl auf die Regierung der Familie als auch die

weitere, kann ich aus diesem Grunde nur das Barfußgehen anraten, damit sie nicht genötigt sind, durch die einseitige Sorge um die Füße die Regierungssachen zu vergessen.

Es leidet die Gesundheit thatsächlich außerordentlich bei mangelhafter Behandlung der Füße. Man denke nur an die Hühneraugen. -- Man sagt, das sind keine Leiden; freilich, aber nur für den, der die Hühneraugen bloß vom Hörensagen kennt. Wer wirklich solche besitzt, empfindet es als etwas Gewaltiges und manchmal die Stimmung sehr stark Beherrschendes.

Weiterhin Leute, die stark einschnürendes Schuhwerk tragen, leiden selbstverständlich an Kongestionen zum Kopf oder Unterleib; die Sache ist so klar, daß sie keiner Erläuterung bedarf. Wenn die Cirkulation des Blutes an einem wichtigen periphären Teile gehemmt ist und dauernd gehemmt ist, so ist es selbstverständlich, daß irgendwo in dem Blute Stockungen oder Unterbrechungen stattfinden müssen. Bei Leuten, die zu Hämorrhoidalzuständen neigen, werden sehr häufig die Hämorrhoiden abhängig sein von dem Einschnüren der Füße; bei Leuten, welche an Leberstörungen, Stauungen in der Pfortader leiden, ebenso; kurz, es gibt eigentlich kaum einen chronischen Krankheitszustand, der nicht in Verbindung gebracht werden könnte mit dem Einschnüren der Füße, und wo das Barfußgehen nicht thatsächlich Linderung schaffen kann.

Wenn Sie sich alle mit mir erinnern, wie bei unserer ersten Ankunft in Wörishofen die Hülle des Fußes herunterflog, wir Sandalen anzogen und darin umhergingen, da glaubten wir, es habe uns jemand etwas geschenkt, so geht es Jedem, und das Barfußgehen ist meiner Auffassung nach eine der wichtigsten Errungenschaften, die wir Vater Kneipp verdanken. Es ist damit durchaus nicht gesagt, daß das Barfußgehen von Kneipp erfunden worden sei, denn bekanntlich kommen die Kinder barfuß zur Welt und solange es Menschen gibt, ist man barfuß gegangen; aber das ist von größter Wichtigkeit: Kneipp hat uns das Barfußgehen in unseren beschränkten Gesichtskreis hineingerückt, er hat uns mit der Nase daraufgetupft, er hat das Ei des Kolumbus auf die Spitze gestellt und gesagt: „Jetzt geht barfuß!"

Zu Anfang dieses Jahrhunderts hat Prießnitz gelebt; auch bei ihm gab es Leute, die barfuß gingen, aber man hat es nicht richtig angefaßt und darum nicht allgemein einführen können.

Aber hier sind nicht dreißig, die nicht barfuß oder in Sandalen gehen; und diese sollten gelegentlich ihr Gewissen erforschen, ob es nicht gescheidter wäre, auch barfuß zu gehen. Die Sache ist außerordentlich einfach; weil sie aber so einfach ist, ist sie so lange Zeit mißkannt worden.

Das Barfußgehen wirkt in bedeutender Weise ableitend auf den Blutstrom im ganzen Körper; wenn nun mit dem Barfußgehen das Grasgehen verbunden wird, so kommt es einem vor, als würde von den tausend Grashälmchen alle diese Müdigkeit herausgezogen und der Körper mit neuer, frischer Lebenskraft durchströmt. Es ist außerordentlich wirksam, das Gehen im thau-

frischen Gras. Leute, die in großen Städten wohnen und kaum wissen, ob das Gras grün ist oder gelb, können es nicht aus Erfahrung wissen; aber man sollte mehr ausgeben für die Lungen der Städte, die Wiesen, dann würde es auch damit besser bestellt sein. Ich habe in Wien gesehen, daß man das Bestreben hat, in die Stadt hinein einen grünen Fleck zu pflanzen; das hat mir außerordentlich wohl gethan. — Das Barfußgehen sollte Jeder betreiben, soweit und soviel er kann. Und wenn Du im Bureau hockst und in der Kanzlei sitzst, und wenn Du als Lehrer die Jugend dressierst, barfußgehen kannst Du immer, wenn auch nicht im Amte, so doch in der Freizeit.

Wenn ich auf Reisen gehe, komme ich meistenteils zu Leuten, die auch Kneippianer sind; man kommt in's Reden und allmählich kommt auch die mit größtem Stolze gemachte Mitteilung, daß man auch barfuß geht.

Die meisten Menschen, die den Wert des Barfußgehens kennen gelernt haben, mögen dasselbe nimmer unterlassen.

Ich war einst bei hohen Herrschaften. Die Etikette verlangte, daß man fein angezogen daherging; das Besitztum war in der Nähe des Meeres gelegen. Nach Tische sagten die Prinzessinnen: „Jetzt gehen wir an den Strand, da sind wir allein.“ Und alsbald flogen die Schuhe herunter und man schritt in dem nassen Sande umher. Ich fragte, ob man das öfter mache, und bekam zur Antwort: „Ja, ohne das könnten wir es gar nicht mehr aushalten; zwei bis dreimal am Tage gehen wir an den See, und die armen Fischer sind ganz ratlos, ob wir den Verstand verloren hätten.“ — Als wir damals im Wasser umherplätscherten, stand in unmittelbarer Nähe — bis an den Gürtel im Wasser — ein Fischer; der sah uns an, schüttelte bedächtig sein Haupt und dachte jedenfalls: „Müssen das verrückte Menschen sein!“ Ich habe das Bild noch so im Gedächtnis, daß ich sagen muß, es war interessant zu sehen, wie der Naturmensch uns ansah mit Mitleid und sich im Stillen wohl dachte: „Seid Ihr auch dazu verurteilt?“

Ich erkläre weiterhin: Ueberall kann man barfuß gehen, und das sollte Keiner versäumen; es ist das eine Aufforderung und Ermahnung, die ich Allen mitgebe, weil ich aus eigenster Erfahrung weiß, wie gut es thut. Ich gehe seit 5 Jahren barfuß. Eines Tages mußte ich Schuhe kaufen, weil sie notwendig waren. Ich gehe in den Schuhladen; die Frau sieht meinen Fuß an und sagt: „Wir werden kaum etwas dafür haben.“ Sie brachte verschiedene Schuhe und probierte, aber es paßte keiner. „Es wird schwer halten“, sprach sie, „Sie haben einen Fuß, wie man heute keinen mehr sieht; denn der Fuß ist kräftig und stark gebaut, wo er kräftig sein sollte. Wir wollen suchen, vielleicht paßt noch etwas.“ Wir fanden schließlich auch noch das Richtige. Ich sagte ihr nicht, wer ich sei, sondern ich dachte: „Die Frau weiß, wie ein normaler Fuß sein müßte.“ Das war in einem großen Geschäfte in München. Denn wenn Einer 5 Jahre barfuß geht, wird der Fuß normal, selbst wenn er geringe Deformitäten gezeigt haben sollte. Sie sehen, wer das heutige Schuhwerk tragen will, darf keinen

ordentlichen, richtigen Fuß haben; darum warne ich Sie davor. Jeder, der für seine gesunden Füße etwas gibt, soll sich Schuhe machen lassen nach dem Gypsabguß seiner Füße, damit er nicht zu fest gepreßt wird und die Füße sich frei bewegen können. Man achte nicht auf die Mode, sondern auf das, was dem Körper wohl thut und die Entwicklung der Körperteile bildet. Das Barfußgehen soll und muß Jeder durchsetzen, ich mache darauf aufmerksam, daß wir es unseren Kindern schuldig sind.

Ich habe 4 Kinder, noch keines hat einen Schuh angehabt, und wenn man die Füße ansieht, so gibt es nichts Normaleres als diese; wenn man den Fuß ruhig gehen läßt, ergibt er sich von Natur so, wie er muß. Mein kleines zweijähriges Hedchen läuft über die Steine und dem Kinde fällt nichts dabei ein ich kann es nicht, weil meine Füße verwöhnt waren. Die Kinder lernen das von selbst, und die Haut ist nicht so besonders derb. Aus diesem Grunde mahne ich wiederholt zum Barfußgehen und nassem Grasgehen. Letzteres kann man allerdings nicht überall machen, es ist mir dies durchaus klar; wer es aber haben kann, wer beim Hause einen grünen Fleck hat, wird die neugierigen Nachbarn ruhig herunterschauen lassen, oder er steht um 5 Uhr auf, dann schlafen sie noch. Man kann leicht, wenn man nur will; und wenn man es nicht thut, ist es nichts als Nachlässigkeit.

Das Wassergehen ist eine Anwendung, die auch hieher gehört; es ist dies für die meisten Menschen von großem Vorteil. Allerdings muß es mit großer Vorsicht ausgeführt werden. Im ganzen und großen ist es einmal am Tage gestattet, aber nicht zu lange Zeit; einige Minuten vielleicht bei günstigem Wetter, bei ungünstigem Wetter ist es besser zu unterlassen.

Das Wassergehen wirkt sehr energisch, außerordentlich kräftig auf das Abziehen der Blutmenge vom Gehirn; sehr viele Leute, die an starken Kongestionen litten, haben sich blos durch Barfußgehen und Wassergehen kuriert. Ich muß aber bemerken, daß dies manchmal auch nicht ausreicht und darum noch andere Anwendungen dazu genommen werden müssen.

Das Wassergehen ist eine Anwendung, die für viele Leute sogar nicht rätlich ist, je nach der Natur des Leidens. Es gibt Solche, welche dabei plötzlich einen starken Blutzufluß nach dem Gehirn empfinden, als ob mittels eines Schusses das Blut hinauf sei; für diese ist das Wassergehen nicht zu raten, jedenfalls nicht in starker Form.

Man kann dabei sehr viele Abstufungen machen. Wenn Sie Wassergehen bis an die Knöchel und das Wasser ist 10° warm, ist dies selbstverständlich eine Anwendung, die sehr milde ist und von minimaler Einwirkung; wenn Sie Wassergehen bis an die Waden, wird die Einwirkung schon stärker; gehen Sie aber im rasch fließenden Wasser, so wird die Wirkung der Anwendung bedeutend erhöht.

Wenn man z. B. zur Winterszeit wassergeht oder läßt das Wasser an den Füßen vorbeigehen, so wird man finden, daß bei geringer Wassertemperatur das Wasser mit Schärfe sich in die

Hautgewebe einschneidet, und zwar so, als ob man mit spitzem Messer bis auf die innersten Knochen herrunterritzte, so scharf schneidet eben das Wasser in seiner Kälte in die Gewebe des Körpers ein. Nach kurzer Zeit, meistenteils nach einer Minute, beginnt eine kleine Reaktionserwärmung, ein Sichauflehnen der Natur gegen die Kälte; dann gewinnt wiederum die Kälte die Oberhand, und nach etwa 3 Minuten ist der Zustand so, daß man das Gefühl hat, als stünde man in warmem Wasser; dann sind die Füße krebsrot geworden und der Erfolg ist gesichert. So pflegt es meist zu gehen, wenn man geringe Wassertemperatur hat und der Körper sich überhaupt in reaktionsfähigem Zustande befindet.

Es frägt sich nun: In welcher Weise können wir im Hausgebrauche uns dieser Anwendung bedienen? — Barfußgehen möglichst viel und möglichst oft. Ich bin allerdings der Ansicht, daß es ganz gut ist, Sandalen zu tragen; denn ganz barfuß zu gehen wird vielen Menschen nicht möglich sein. Ich gehe seit 5 Jahren in Sandalen, aber ganz barfuß bringe ich es noch nicht zustande; dagegen sind Leute drei Wochen in Sandalen gegangen und konnten schon prächtig barfußgehen. Es ist das abhängig von der Empfindlichkeit des betreffenden Individuums. Ich rate auf jeden Fall, Sandalen zu tragen soviel wie möglich, so oft wie möglich und so lange wie möglich; man kann auch täglich 3—4 mal $^1/_4$—$^1/_2$ Stunde lang ganz barfuß gehen. Man glaubt nicht, welcher Unterschied ist zwischen Barfußgehen und Sandalengehen. Ich trage ganz offene Sandalen, die nur einen Querriemen haben; eine Kappe vorne zum Schutz für die Zehen halte ich zwar nicht für schädlich, aber für durchaus entbehrlich und nicht rätlich. Ich rate zur offenen Form der Sandalen aus allerhand Gründen. Zunächst muß ich bemerken, daß die ganz offenen Sandalen auch warm halten. — Da lacht man. — Ein starker Lederschutz der Sohle hält selbstverständlich warm; der Querriemen hält ebenfalls warm, und die Fersenkappe hält drittens warm.

Es bildet sich nun aus der Sohle heraus eine warme Luftschicht, die sich um den Fuß legt wie ein Strumpf. Den Unterschied können sie merken; wenn man die Sandalen anzieht, hat man sofort warme Füße; nimmt man sie herunter, werden die Füsse kalt. Ich mache diese Beobachtung hunderte von Malen, wenn ich daheim an meinem Schreibtisch sitze; es geht daraus zur Evidenz hervor, daß durch den Schutz der Sohle der Fuß in eine warme Luftschicht gehüllt wird. Ich bemerke hinzu, daß ich nicht nur im Sommer Sandalen trage, sondern auch im Winter bei 14 und 15° Kälte; das klingt barbarisch und ist doch nicht gar so schlimm. Allerdings sind die Zehen etwas angefroren, aber das kann anders auch passiren. Leute, die Schuhe tragen, haben meist viel schlimmere Zehen als Jene, die Sandalen tragen und ganz offen gehen; und wenn man sich im Winter in den Sandalen beständig bewegt, wird man stets warme Füße behalten. Die Frostschäden erleidet man nur dann, wenn man auf offner Straße lange stehen bleibt; davor ist allerdings sehr zu warnen.

Was die Strümpfe angeht, bemerke ich folgendes: Entweder

gar keine Strümpfe oder wollene; andere Strümpfe sind für gewöhnlich nicht zu raten, weil sie nicht warm halten. Es gibt noch eine Art von Strümpfen, das sind die Leinenstrümpfe, aber nicht zum Warmhalten, sondern als Sonnenschirm. Manche Haut ist so empfindlich, daß durch die Einwirkung der Sonnenstrahlen Rötung eintritt und Ausschlag ausbricht; und die spärlichen warmen Tage haben Manchen schon belehrt, daß die Sonne ausreichte, um diese Hautrötung hervorzurufen; in einem solchen Falle hilft nichts als Lehmwickel und am Tage Leinenstrümpfe, denn das Leinen kühlt und hält die Sonnenstrahlen ab.

Nun mache ich noch auf etwas aufmerksam. Man sagt häufig: „Ja, zuhause kann ich doch keine Sandalen tragen." Das ist zum Teil richtig; für Herren ist es eine schlimme Sache. Ich bin einmal in Sandalen gereist; allmählich kamen Verschiedene, der Kreis wurde immer dichter, die Leute wurden immer dreister. „Schaut den Narren an", hieß es, „der kommt gewiß von Wörishofen." Da hatte ich mein Plakat schon auf dem Rücken. Es ist dies natürlich unangenehm. Was die Damen angeht, so können sie immer Sandalen tragen, wenigstens solche, die vorne geschlossen sind.

Was die Mode der Sandalen betrifft, so ist dies ja merkwürdig. Es braucht nur heute in Paris Einer die Sandalen einzuführen, dann tragen in 24 Stunden alle Damen Sandalen; machen Sie sich unabhängig von der Mode und tragen Sie die Sandalen, weil sie ein praktisches Kleidungsstück sind!

Ein Mann hat gelegentlich andere Rücksichten zu nehmen, aber eine Frau ist blos abhängig von dem Willen ihres Mannes, meist nur von ihrem eigenen, darum kann sie thun, was sie will. Also dem Sandalengehen möchte ich das Wort reden, weil es eine der verständigsten und schönsten Uebungen ist, die das Kneippsche Heilverfahren gelehrt hat.

Das Gehen im Gras ist von den Verhältnissen abhängig. Warum hocken die Leute in die Biergärten, trinken entsetzliche Mengen von Bier und behaupten dann, sie hätten sich unterhalten? Warum gehen sie nicht hinaus in Gottes freie Natur? Nachher ein Glas Bier ist ja wohl erlaubt; aber man sollte nicht die Nachmittage versitzen, sondern neue Kraft suchen für das Tagewerk, das meist ziemlich mühsam ist. Da sollte man die Gelegenheit benützen und den Füßen zu ihrem Rechte verhelfen.

Wo ein Bächlein ist, soll man hineinwaten, und die Kinder erst recht; man glaubt gar nicht, wie die Kinder dadurch im Laufe der Zeit widerstandsfähig werden. Gerade das Barfußgehen, das Wassergehen und das Grasgehen sind Abhärtungsmittel ersten Ranges.

Halbbad.

Wir wollen heute auf besonderen Wunsch einiger Kurgäste das Halbbad behandeln. Ich sagte zur Zeit beim Schenkelguß, daß er derjenige Guß sei, der in der Mitte steht zwischen den Güssen, also die Vermittlung bildet nach oben und unten, und deswegen als der hauptsächlichste Guß betrachtet werden muß. Was nun das Halbbad angeht, so hat es eigentlich in der Kneipp-schen Wasserheilmethode eine noch viel vornehmere Stellung, und das Halbbad kann man den Mittelpunkt der ganzen Kur heißen. Es ist keine Anwendung, welche mehr gemacht und mehr mit Nutzen verwendet wird wie das Halbbad, und jeder Kurgast, der nachhause geht, bekommt auf den Zettel einige Halbbäder mit hinzu.

Es geht daraus hervor, daß das Halbbad große Vorteile hat. Es hat erstens den Vorteil, daß es sehr wirksam ist, zweitens daß es leicht zu machen ist, und drittens, daß man es lange Zeit gebrauchen kann, ohne daß der Organismus von der Anwendung ermüdet wird; drei Vorteile, die sich in dem Maße bei keiner anderen Wasseranwendung finden.

Jene, die des Herrn Prälaten Vorträge kennen, werden wissen, daß er erzählte, wie er 3 Jahre lang jede Nacht vom Bett aus ein Halbbad genommen hat und er sich dabei äußerst wohl befand; dabei wisse man, daß dies aus jener Zeit ist, wo er Beichtvater hier im Kloster war. Im Kloster ist bekanntlich ein Quadrathof; in demselben steht ein kleines Badehaus, in welchem die männlichen Kurgäste von ihm gegossen wurden. In den Jahren 85 und 86 goß Kneipp alle Kurgäste persönlich; im Jahre 87 wurden im August an einem Tage 40 Kurgäste gezählt, die zusammen in Wörishofen waren. Heute sind es allerdings einige mehr geworden, aber Sie können sehen, wie sich die Zeiten ändern. Damals war es noch so, daß die meisten Leute froh waren, wenn überhaupt keine „Kurgäscht“ kamen; Herr Prälat hatte Not, dieselben unterzubringen, und erst auf Bitten erklärten sich Wirt und Lehrer bereit, aus Gnade und Barmherzigkeit einen Kurgast aufzunehmen.

Um auf unser Halbbad zurückzukommen: Das Halbbad ist jene Anwendung, die am leichtesten genommen werden kann; denn ein Halbbad kann man eigentlich überall nehmen, wo nur ein einigermaßen ausreichend großes Gefäß da ist.

Was ist das Halbbad? Das Halbbad soll die Hälfte des Körpers, und zwar die untere Hälfte, mit Wasser gleichmäßig

bedecken, etwa 5—6 Sekunden lang; dieses Wasser soll möglichst frisch sein, und es soll die ganze Anwendung so genommen werden, daß der warme Körper in's kalte Wasser kommt und gleich darauf wieder angezogen wird.

Nun stelle ich die Frage: Wo kann man eine solche Anwendung machen? Zunächst im wohl ausgestatteten Badezimmer, wo die Badewanne zur Hälfte gefüllt ist, man sich entkleidet und hineinsteigt; zweitens im Bach draußen, drittens in einer beliebigen Tonne, in die man sich hineinstellt, viertens in einer Sitzbadewanne, die man bis zum Rande füllt und sich hineinkniet. Dann hat man die sogenannten Badestühle; man hat die Wellbadschaukeln, die mit kolossaler Reklame in die Welt gesetzt werden. Alle diese Vorrichtungen können zum Halbbad vortrefflich gebraucht werden; also ist es nicht wahr, wenn man sagt, das Halbbad ist schwer auszuführen. Jede Hausfrau hat doch ein Waschfaß; darin kann sie ein Halbbad nehmen. Zum Halbbad gehört so wenig, daß man es mit Recht eine leichte Anwendung nennen muß. Wie kalt sollte das Wasser sein? Brunnenfrisch ist der beste Ausdruck, denn die Kälte des Wassers ist sehr verschieden. Die richtigste Temperatur ist die, die einen gehörigen Abstand bildet von der Temperatur der Luft, die uns umgibt. Ich sage, zum Halbbad ist jedes Wasser tauglich, wenn es frisch ist; unter frischem Wasser verstehen wir jenes, das nicht lange der Luft ausgesetzt ist. Bäche, die nicht rasch, sondern sehr träge fließen, haben meist kein frisches Wasser, wohl aber reißende Gebirgsbäche und scharf gehende Flüsse. Die Frische des Wassers ist nämlich bedingt durch den Gehalt an Kohlensäure, die fest in das Wasser hinein gebunden ist. Je rascher sich nun das Wasser bewegt, destomehr wird es imstande sein, diese Kohlensäure festzuhalten; jemehr es hingegen der Luft ausgesetzt ist, destomehr verfliegt die Kohlensäure in der Luft. Nehmen Sie den Schaumwein, der nur künstliche Kohlensäure enthält; wenn Sie diesen offen stehen lassen, so verfliegt alle Kohlensäure, und das Getränk ist schal und laff. Ebenso ist es mit dem Wasser, das längere Zeit an der Luft steht.

Wenn ich mir abends ein Bad einlaufen lasse, so kann ich dasselbe während der Nacht sehr gut gebrauchen; es thut mir wohl und erfrischt mich. Wenn ich hingegen aus Sparsamkeit das Wasser stehen lasse und nehme die nächste Nacht wieder ein Bad, so ist das nicht der zehnte Teil des Erfrischungsgefühls, das ich bekam beim ersten Bad.

Wann wirkt das Halbbad am besten? Man wird oft gefragt: Um welche Zeit soll man die Anwendungen nehmen? — Die richtigste Zeit zur Vornahme einer Wasseranwendung ist jedesmal die Vormittagsstunde zwischen 10 und 12 Uhr und die Nachmittagsstunde zwischen 4 und 6 Uhr (im Winter zwischen 3 und 5 Uhr). Nun gibt es eine Menge Leute, die an ihre Zeit gebunden sind: Bureaubeamte, Kaufleute, alle Jene, die einen festen Beruf haben, der sie zur Stunde in bestimmte Lokale zwingt. Da haben wir dann die Nacht, die uns sehr gut zu Hilfe kommen kann.

Das Halbbad, in der Nacht vom Bett aus genommen, wirkt vorzüglich, und wenn es richtig gemacht wird, stärkt es den Schlaf und bewegt thatsächlich die Natur zu kräftigerer und besserer Thätigkeit. Dabei müssen aber verschiedene Kleinigkeiten wohl berücksichtigt werden. Wenn man zu Bett liegt, soll man vor allen Dingen keine Wasseranwendung nehmen, bis man sich nicht vollständig erwärmt hat. Es ist mir öfter gesagt worden, daß manche Leute vor dem Schlafengehen eine Anwendung nehmen und sich dann in's Bett legen; das ist falsch, und wenn es auch eine Zeit lang gut geht, ist es noch immer falsch. Es könnte einmal die Anwendung etwas kräftiger sein und sich vielleicht der Betreffende in den kalten Betttüchern nicht gleich erwärmen; dann wird er es erleben können, daß ein schweres Fieber die Folge davon ist.

Ich habe den Fall erlebt mit einem Kranken, der ein Bravourstückchen machen wollte. Der sagte: „Ich brauche keine Reaktion; ich nehme den schwersten Guß, bleibe unbeweglich stehen vorher und nachher, mein Organismus erwärmt sich ohne alle Nachhilfe.“ Darauf nahm er einen Blitzguß, setzte sich gleich ruhig hin und bewegte sich nicht. Es war ein junger Mann, groß und stark wie ich. Am Abend wurde ich gerufen — 40° Fieber. Es hatte sich natürlich durch die Anwendung eine derartige Abkühlung gebildet, daß der Mann Schüttelfrost bekam, und dieser war gefolgt von schwerem Fieber. Zum Glück dauerte es nicht gar lange, und nach einigen Tagen war es überwunden, nur ist der Mann sehr schwach geblieben.

Was können wir daraus lernen? — Daß wir nicht Anwendungen machen sollen, wenn wir nicht genügend warm sind. Wenn man also nachts das Halbbad macht, soll man jedenfalls zunächst ordentlich erwärmt sein. Dann ist es weiterhin gut, wenn man die Anwendung während der Nacht recht rasch vornimmt. Manche Leute, die eine Wasseranwendung machen wollen, besinnen sich erst hin und her: Sollst du? Sollst du nicht? Sie werden dabei wach, und wenn man zu wach ist, wirkt die Anwendung nicht beruhigend, sondern zum Teil sogar erregend.

Ich mache darauf aufmerksam für Leute, die nervös, neurasthenisch, hysterisch &c. sind, daß sie wohl darauf achten, in ihrem Gemütszustand ruhig zu sein. Als Beispiel dafür können Sie ein Kind nehmen. Wenn Sie das Kind aus dem Schlafe nehmen, es sofort in's Wasser tauchen und gleich wieder zurücklegen, wird nach kurzer Zeit das Kind tief einschlafen; wenn Sie hingegen das Kind zu sehr wach machen und es dann in's Wasser hineinheben, werden Sie finden, daß es unruhig bleibt und nicht mehr einschlafen will. Es muß darauf besonders geachtet werden, daß man zur rechten Zeit und in der richtigen Verfassung nachts das Halbbad nimmt.

Leute, die sehr kräftig sind und glauben, auf ihre Gesundheit etwas pochen zu dürfen, haben auch schon andere Wagestückchen ausgeführt. So wissen Sie vom Prälaten Kneipp, daß er sehr häufig unter dem Essen ein Halbbad nahm.

Wenn er sehr beschäftigt war im Sommer und war im Kloster zu Tisch, dann aß er die Suppe, und bis man das Weitere brachte, nahm er ein Halbbad, und aß dann weiter. Das hat er häufig gemacht, und es ist ihm gut bekommen.

Da komme ich noch auf eine andere Sache. Leute, die gar nicht gut ihre Reaktion erlangen, sich nicht gut erwärmen können, sollen sich folgendes merken: Ein Halbbad, kurz vor dem Essen, mit nachheriger gehöriger Arbeit bei Tisch hat meist einen guten Erfolg, denn eine sehr gute Art der Reaktion ist auch das Essen, weil dieses, wenn es Einer mit Eifer betreibt, warm macht. Das weiß ein Jeder, und wenn man sich recht erwärmen will, braucht man blos an einen Tisch hungriger Handwerksburschen zu gehen; da wird Einem warm vom Zusehen. Also kurz vor dem Essen eine Anwendung gemacht, wird meist gut thun. — Jene, die sehr kalt sind und sich schlecht erwärmen, sollten das heiße Getränk zu Hilfe nehmen, um nach der Anwendung die notwendige Erwärmung zu finden. Speziell für blutarme Leute ist es empfehlenswert, gleich nach der Anwendung eine Tasse heiße Milch oder Malzkaffee zu nehmen; dadurch befördern sie die Transpiration, und das wird immer nützlich sein. — Das sind kleine Vorschriften, wenn man die Kur zu Hause anwendet.

Es läßt sich das Halbbad auch meist recht gut anwenden auf Spaziergängen.

Vor 3 Wochen sah ich einen spanischen Edelmann, der schon seit 4 Jahren zu unseren Kurgästen gehört und hier Heilung gefunden hat. Dieser erzählte, er habe regelmäßig alle 3—4 Tage ein Halbbad im Freien genommen. Die Axt auf dem Rücken, ging er in seinen Wald, hackte Holz und nahm dann in einer Quelle sein Halbbad. Er erzählte: „Mein ehrlicher, alter Diener, der dabei stand, flehte händeringend: Um Gotteswillen, gehen Sie nicht in das kalte Wasser! Es ist Ihr Tod, es wird Sie umbringen. Ich aber ging hinein, machte dann weitere Bewegung und habe mich vorzüglich dabei befunden." Der Herr war hier in Behandlung wegen sehr schwerer Epilepsie mit thatsächlichen Hallucinationen, einer der schwersten Zustände, die man sich denken kann. Er hat sich so erholt, daß dies alles geschwunden ist, soweit es möglich war. — Sie sehen, wie weit man kommen kann bezüglich der Heilung eines Leidens und vor allen Dingen auch bezüglich der Abhärtung im allgemeinen.

Das Halbbad ist eine Anwendung, die überall gemacht werden kann. Noch einmal: wie soll das Halbbad gemacht werden? — Unter Halbbad verstehen wir das Eintauchen des Unterkörpers ins kalte Wasser. Also, wenn ich in einer Wanne das Halbbad nehme, brauche ich mich gar nicht ganz zu entkleiden, sondern nur zur Hälfte; ich hebe das Untergewand in die Höhe, zähle bis sechs, und das Halbbad ist fertig.

Nun wird aber hier den Meisten ein Halbbad gegeben, und zugleich wird Rücken und Brust etwas abgegossen; ist das richtig? Das ist zweifellos ganz gut bei jenen Leuten, wo vielleicht das Halbbad eine Kongestion hervorrufen könnte, oder bei jenen, die

die Wasseranwendungen noch nicht gewöhnt sind. Aber aus dem Halbbad ein regelrechtes Vollbad zu machen, verstößt zunächst gegen die Etikette, denn wenn es ein Halbbad ist, so soll es dies auch sein. Darum halte ich nicht für gut, wenn zu viel Wasser auf den Oberkörper kommt, sonst wird daraus ein Vollbad. Ein kaltes Vollbad ist eine Anwendung, die ich so leicht Niemandem geben würde, denn sie ist sehr stark; das Halbbad hingegen halte ich von allen Wasseranwendungen wohl für die leichteste, weil man es beliebig kurz oder lang machen kann. Man kann ein Halbbad so kurz machen, daß der Körper gar nicht Zeit behält, die Kälte ordentlich zu empfinden; so kann man seinen eigenen Organismus hintergehen. — Was erreicht man mit diesem kurzen Halbbad? Man gibt den Anstoß zur wertvollen Reaktion, und das ist alles, was man will.

Will man weiter gehen, kann man längere Zeit im Halbbad bleiben; das ist aber niemals zu raten, wenn nicht ein besonderer Grund vorliegt. Das Halbbad sollte die Dauer von 6 Sekunden nicht überschreiten.

Will man aus einem Grunde längere Zeit bleiben, kann man sehr interessante Experimente machen. Man kann z. B. sehen, wie der menschliche Körper seine Wärme an das Wasser abgibt. Das macht man so: In ein Bad, das vielleicht bis an die Schulterhöhe geht, setzt man sich hinein und bleibt unbeweglich 6 Sekunden; so wird man merken, daß sich um den Körper vielleicht fingerbreit eine warme Wasserschicht gebildet hat. Wenn man sich nun bewegt, so schwindet die Schicht und es kommt ein neuer Kältereiz zustande. Wenn man weiter sitzen bleibt, kann man nach und nach das ganze Wasser durchwärmen. Es ist das von hohem Interesse, weil man auf diese Weise annähernd bestimmen kann, wieviel Wärme man an das Wasser abgibt.

Das Halbbad ist ferner eine Anwendung, die bei den meisten Krankheitsformen gebraucht werden kann; es gibt fast keine Krankheit, wo das Halbbad nicht Verwendung finden könnte. — Der Schnupfen kann behoben und kuriert werden mit Halbbädern. Wie soll man das machen? Man legt sich zu Bett, nimmt, wenn man warm geworden ist, rasch ein Halbbad, und man wird finden, daß innerhalb der nächsten 5 Minuten sämmtliche Respirationswege freier werden. Das dauert aber nicht lange, und nach zwei Stunden ist man wieder auf dem alten Standpunkt; ein neues Halbbad schafft Erleichterung. Bei solchen Erkältungen, bei solchen Respirationskatarrhen ist aber eine sehr wichtige Sache zu beachten: da soll man das Hemd niemals ausziehen, sondern das Halbbad mit aufgehobenem Hemde nehmen, sonst könnte man den Katarrh schlimmer machen. Ich möchte nicht versäumen, ganz speziell darauf aufmerksam zu machen, damit die Schultern auch nicht einen Augenblick entblößt werden. Dann ist das Halbbad als Abhärtungsmittel von sehr guter Wirkung; doch sind dafür besondere Verhaltungsmaßregeln nicht zu geben, abgesehen von jenen, die Jeder hinlänglich kennt.

Dann kommt das Halbbad bei schweren Erregungen. Lungenentzündungen, Herzkrankheiten, Typhus behandelt man mit Halbbädern. — Als im Jahre 92 die Typhusepidemie im Kinderasyl war, von der ja in der ganzen Welt geschrieben wurde, als ob ganz Wörishofen verseucht sei, haben wir fast ausschließlich unsere Kranken mit Halbbädern behandelt und kuriert. Die Sterblichkeit bei dieser Hausepidemie war derartig gering, daß man staunen mußte. Im ganzen betrug die Sterblichkeit 6 pCt.; bei Typhus unerhört, zumal wenn sich's um eine Krankenanstalt handelt, wie das beim Kinderasyl der Fall ist. Ein solch glänzendes Resultat gibt zu denken über die Wirksamkeit der Wasserkur. Wie sind die Kinder behandelt worden? fast ausschließlich mit Halbbädern. Wenn die Temperatur 38,5 ° erreicht hatte, wurde dem Kinde ein Halbbad gegeben, es bekam auf die Schultern eine Kanne voll Wasser, dann zurück ins Bett. -- Die jetzige Oberin im Kneippianum war ein sehr schwerer Fall. Bei den erforderlichen Revisionen, die von seiten des Herrn Bezirksarztes stattfanden, meinte er, sie würde kaum davonkommen; sie ist aber doch davongekommen und dankt das blos dem kalten Wasser, und vor allen Dingen den Halbbädern.

Ein Knabe bekam Darmblutungen. Da hieß es: „der muß sterben." Das that er aber nicht, sondern wurde Reconvalescent. Darauf bekam er sehr schweren Rückfall und der Darm zerriß; der Junge wurde aber gesund und lebt heute noch.

Sie sehen, das Halbbad ist eine Anwendung, die immer und überall mit großem Nutzen genommen wird.

Wie oft kann ein gesunder Mensch ein Halbbad nehmen? Ein Gesunder kann in der Woche 3 Halbbäder sehr gut ertragen, und hat sie meiner Auffassung nach auch notwendig. Im Sommer soll er mehr nehmen, denn es erfordert die große Hitze eine häufige Abkühlung und Erfrischung der Haut; im Winter hingegen genügen 2—3 Halbbäder. Ich mache aufmerksam, daß man niemals übertreiben soll. Das Halbbad zu lange Zeit auszudehnen ist ein Fehler, der sich an der Körperwärme rächen wird. Es reicht aus, wenn wir das Halbbad 5, 6 oder 7 Sekunden wirken lassen.

Es gibt noch etwas vom Halbbad zu sagen, das nicht unwichtig ist. Die Temperatur des Wassers beim Halbbad sollte niemals über 10 ° R. haben, sonst hat es keine Frische mehr und keinen Kältereiz. Ich habe vor kurzem eine Patientin gesehen, die hatte zum Kurzweck 200 Halbbäder genommen von 25 °. Sie sagte mir: „Ich bin davon derartig körperlich und geistig matt und schlaff geworden, daß ich mich überhaupt unfähig fühlte, irgend etwas zu verrichten; gegen alle Kurvorschrift nahm ich ein kaltes Halbbad, dann erst habe ich erfahren, welch' unendliches Wohlbehagen dies erzeugt."

Weiterhin ist das Halbbad ein sehr wertvolles Mittel zur Schlafmachung. Wenn man nicht schlafen kann und hat die Gelegenheit ein Halbbad zu nehmen, soll man es nicht versäumen; dabei muß man sich aber recht vorsichtig anstellen. Das Halbbad, um Schlaf zu erzeugen, darf niemals lange Zeit dauern,

sondern 2, 3 oder höchstens 4 Sekunden. Man steigt aus dem Bett ins Bad und kehrt gleich wieder zurück. Dabei soll man möglichst nichts reden, kein Licht haben und das Ganze mit größter Ruhe auszuführen suchen. Man glaubt gar nicht, wieviel daran liegt, bei Anwendungen, die zur Schlafmachung dienen, die notwendige körperliche und geistige Ruhe zu bewahren und wenn man sie natürlich nicht hat, künstlich zu erzielen und festzuhalten.

Das Halbbad ist weiterhin von großer Wichtigkeit für jene Leute, die sich nicht bewegen können; ein Halbbad wird von Gelähmten leichter genommen wie jeder Guß. Ein solches Halbbad wird in der Weise gemacht, daß der Eine unter den Schultern, der Andere an den Beinen faßt, und man so den Kranken hineinsetzt. Geht dies auch nicht, so nimmt man den Kranken sammt dem Bettuch, setzt ihn so hinein, und läßt ihn dann auf das frische Bettuch hinübergleiten. Man sollte aber die Vorsicht gebrauchen, das zweite Bettuch zu wärmen, damit nicht der Kranke auf ein kaltes Bettuch kommt. Wie bei allen Anwendungen, so ist auch beim Halbbad auf Kleinigkeiten zu achten; wer dies nicht thut, oder zu rasende Bewegungen macht, wird sich immer schaden. Bewegung ist ja notwendig, aber eine mäßige und harmonische; aber diese wilden, wüsten Bewegungen muß ich verwerfen und sogar für direkt schädlich erklären.

Das sind Kleinigkeiten, und mit kleinen Mitteln kommt man gewöhnlich besser und schneller zum Ziel als mit Gewaltsachen. Das Halbbad möchte ich also allen Jenen, die in die Heimat gehen, nochmals dringend zum Gebrauche ans Herz legen.

Centralblatt für Kneipp'sches Heilverfahren.

Der große Zuwachs an Abonnenten auch in diesem (4.) Jahre und die allseitig beifällige Aufnahme, die das Centralblatt für Kneipp'sches Heilverfahren nicht allein bei den Aerzten, sondern auch bei dem gebildeten Laien=Publikum gefunden hat, beweist, wie notwendig die Gründung des Central=Blattes war und wie wertvoll die gemeinschaftliche Arbeit für unsere großen Ziele und Zwecke ist.

Das ganze Kneipp'sche Heilverfahren wird seinem Wesen und Wirken nach in diesem Blatte zur Sprache gebracht, Krankheiten und Heilungen werden vorgeführt, Mittel und Anwendungen an die Hand gegeben, alle Kneipp'schen Verordnungen genau besprochen und erklärt, so daß es wohl schwer fallen dürfte, ohne diese Belehrungen ganz in das System einzudringen und dessen hohen Nutzen richtig zu erfassen.

Das Central=Blatt für Kneipp'sches Heilverfahren erscheint in Verbindung mit dem Wörishofener Kuranzeiger. In diesem Kuranzeiger findet man die Liste aller neuangekommenen Fremden, sodann meine an der Wandelbahn gehaltenen Vorträge über die Kneipp'sche Heilmethode und die Wörishofener Orts= und Bade=Neuigkeiten. Ferner werden in gewissen Zwischenräumen wissenschaftliche und andere nützliche Beilagen gratis verabfolgt und es werden darin alle Seiten des Kneipp'schen Heilverfahrens in sachlicher ruhiger Weise gründlich besprochen.

Alle diejenigen, welche sich für das von dem großen Kneipp geschaffene, geistige Meisterwerk interessiren, sei es nun, daß sie ihm ihre Wiedergesundung verdanken oder, daß sie seine kühne, sociale That zu würdigen gelernt haben, sie alle fordere ich auf, durch Beiträge oder durch Vergrößerung des Leserkreises dieser Zeitschrift, ein Unternehmen fördern zu helfen, an dem die Gewinnsucht keinen Anteil hat, sondern bei dem die Liebe zur Sache allein den Griffel zum Schreiben geführt hat.

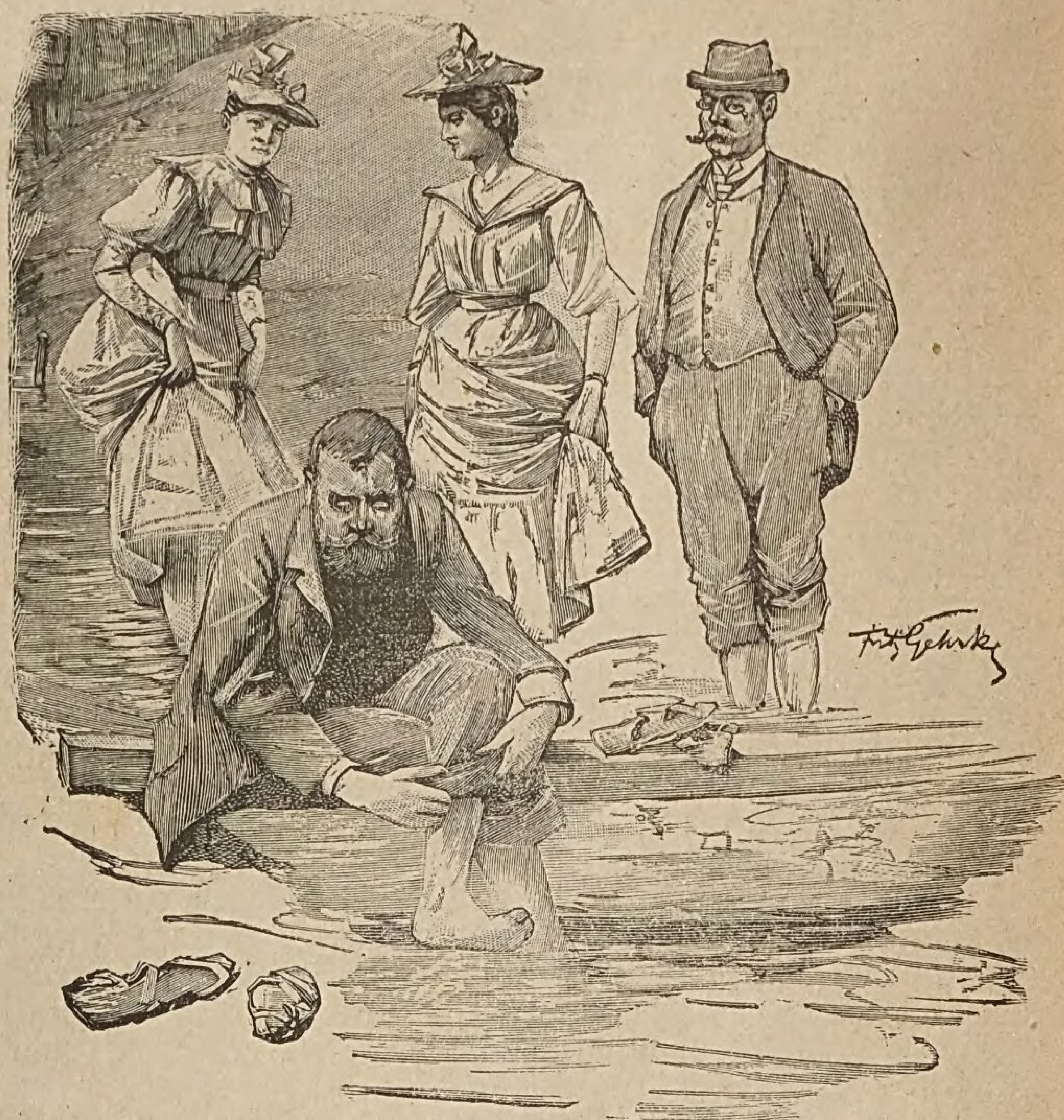
Geleitet wird das Central=Blatt von dem Unterzeichneten im Namen und Auftrage des internationalen Vereins Kneipp'scher Aerzte. Das Central=Blatt erscheint 2mal im Monat; der Wörishofener Kuranzeiger kommt zugleich mit dem Central=Blatt, in 2 Beilagen in der hohen Saison und mit einer Beilage den übrigen Theil des Jahres.

Frei ins Haus geschickt kostet das Central=Blatt mit dem Wörishofener Kur=Anzeiger jährlich 4 Mark für Deutschland, für Oesterreich=Ungarn fl. 2.50 und das Ausland 6 Francs.

Der erste, zweite und dritte Jahrgang, verschiedene Beiträge von Msgr. Kneipp enthaltend, fein gebunden, à Mk. 3.50, broch. 2.50, mit broch. Kuranzeiger (sämmtliche Auszüge aus den Vorträgen des Herrn Prälaten) pr. Jahrgang Mk. 5.—, bezw. Mk. 4.— excl. Porto, sind zu haben. Es sind dies außerordentlich nachschlagenswerthe Bücher und sollten in keinem Kneipp'schen Familienzimmer fehlen.

Die Redaktion: Dr. Baumgarten

Expedition für Wörishofen: Hauptstraße Nr. 31.



Baumgarten, Alfred,

Populäre Vorträge gehalten in der Wandelbache zu Wörishofen

Bd.: 3

1897